

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA PSYCHOLOGIE



Zkoumání stálosti účinků sebe-terapeutického manuálu
“A Workbook To Increase Your Meaningful And Purposeful Goals”

~
Long-term effects of self-therapeutic workbook
“A Workbook To Increase Your Meaningful And Purposeful Goals”
~

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jméno a příjmení autora:

Studijní program:

Studijní obor:

Jméno a příjmení vedoucího práce:

Datum zadání práce:

Datum odevzdání:

Místo odevzdání:

Filip Kadlec

Psychologie (B7701)

B PS-SPP (7701R013)

doc. PhDr. Karel Hnilica, CSc.

2012/2013

2014

Praha

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně a s použitím literatury a pramenů, které cituji a uvádím v seznamu.

_____2014, Praha_____
datum a místo odevzdání

___Filip Kadlec, _____
jméno a příjmení autora, podpis

Poděkování

Mé poděkování patří panu doc. PhDr. Karlu Hnilicovi, CSc., za odborné vedení práce a cenné rady, za inspiraci, trpělivost a vstřícnost, se kterou vedl mou bakalářskou práci.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zaměřuje na ověření účinnosti sebe-terapeutického manuálu “A Workbook To Increase Your Meaningful And Purposeful Goals” (česky „SUC Manuál“). Teoretická část představuje současné stěžejní teorie v oblastech, které jsou filosofií Manuálu relevantní – tedy teorii hedonického a eudaimonického well-beingu od Dienera a Ryffové, Schwartzovu teorii hodnot, model cílů v self-konkordantním pojetí Sheldona a koncept svépomoci a psaní psaní v psychoterapii.

Manuál byl po přeložení do češtiny administrován třem experimentálním skupinám, kdy každá skupina měla přidělenou sobě stínovou skupinu kontrolní. K testování vlivu posloužila v úvodu i na konci studie testová baterie sestavená z testů SPANE, SWLS a MLM. Hypotéza předpokládala, že experimentální skupiny budou po absolvování Manuálu vykazovat (i s časovým odstupem deseti týdnů) zlepšení v oblasti eudaimonické složky well-beingu.

Následná analýza získaných dat prokázala zlepšení eudaimonické složky well-beingu u experimentálních skupin a stagnaci hedonické složky well-beingu, zatímco u kontrolních skupin nedošlo ke změnám v oblasti eudaimonické, ani hedonické složky well-beingu.

KLÍČOVÁ SLOVA

smysl, účel, hodnoty, cíl, sebe-terapie, logoterapie, dlouhodobý účinek, efektivita

ABSTRACT

This bachelor's thesis is focusing on verification of effectiveness of self-therapeutic manual “A Workbook To Increase Your Meaningful And Purposeful Goals” (in Czech “SUC Manuál”). Theoretical part presents nowadays theories in fields connected with philosophy of Manual – hedonic and eudaimonic theories of well-being by Diener and Ryff, Schwartz's value theory, model of self-concordant goals by Sheldon, and concept of self-help and writing in psychotherapy.

Manual was translated into Czech language and afterwards administered to three experimental groups, while each of group had a “shadow” control group. All groups were tested at the beginning and at the end of experiment with battery of tests including SPANE, SWLS and MLM. Main hypothesis assumed that experimental groups will show increase in eudaimonic well-being even over ten weeks after finishing Manual.

Following analysis of data shown increase of eudaimonic well-being and stagnancy of hedonic well-being in experimental groups, while control groups shown any changes neither eudaimonic, nor hedonic well-being.

KEY WORDS

meaning, purpose, values, goal, self-therapy, logotherapy, long-term effect, effectiveness

OBSAH

1) ÚVOD.....	1
2) TEORIE.....	3
2.1 Šťěstí, spokojenost.....	3
2.1.1 Well-being nebo štěstí ?.....	3
2.1.2 Hedonické pojetí Edwarda Dienera – SWB.....	5
2.1.3 Eudaimonické pojetí Carol D. Ryffové – PSW.....	6
2.2 Hodnoty.....	9
2.2.1 Schwartzova teorie deseti univerzálních hodnot.....	10
2.3 Cíle.....	15
2.3.1 Teorie self-determinace – SDT.....	15
2.3.2 Model self-konkordance Kennona M. Sheldona.....	16
2.4 Svépomocné psaní.....	17
2.4.1 Svépomoc v psychoterapii.....	18
2.4.2 Psaní v psychoterapii.....	19
3) VÝZKUM.....	21
3.1 O Manuálu.....	21
3.2 Testová baterie.....	22
3.2.1 SPANE.....	22
3.2.2. SWLS.....	23
3.2.3. MLM.....	24
3.3 Design.....	25
3.3.1 Cíl výzkumu, výzkumné otázky.....	25
3.3.2 Experimentální a kontrolní skupiny.....	26
3.3.3 Vstupní testování.....	27
3.3.4 Terapie Manuálem.....	27
3.3.5 Výstupní testování a závěr.....	28
3.4 Etické aspekty.....	28
3.4.1 Psychická bezpečnost.....	28
3.4.2 Nakládání s daty.....	29
3.4.3 Anonymita.....	30
3.5 Metody.....	30
3.5.1 Soubor.....	30
3.5.2 Nástroje.....	33
3.6 Analýzy.....	33
4) INTERPRETACE, DISKUSE.....	38
4.1 Reliabilita.....	38
4.2 Testovaný vzorek.....	38
4.3 Hypotézy.....	39
4.4 Důsledky pro Manuál.....	40
5) ZÁVĚR.....	41
6) ZDROJE, POUŽITÁ LITERATURA.....	42
7) PŘÍLOHY.....	46
7.1 Manuál EN + CZ překlad.....	46
7.2 Testová baterie EN + CZ.....	96
7.3 Přepis emailové komunikace s probandy a probandkami.....	104

1) ÚVOD

Docházet na profesionální individuální psychoterapii k odborníkovi může být pro mnohé potenciální klienty obtížně realizovatelné z různých důvodů. Jedním z prvních může být skutečnost, že tato odborná psychická péče nemusí být geograficky všem rovnoměrně a přiměřeně dostupná (především lidem z menších měst). Z toho může, i v případě skutečného zájmu o péči, vzejít zvýšení ekonomické náročnosti již tak ne nejlevnějších (pokud se nerozhodne pro klinického psychoterapeuta, který má smlouvu s jeho zdravotní pojišťovnou) služeb terapeuta (a to nejen po čistě po finanční stránce, ale též z pohledu času, který je potřeba investovat – tedy nejen samotný čas terapie, ale též dojezdový čas). Pokud by se i přesto potenciální klient rozhodl vyhledat pomoc, může si klást nejrůznější otázky typu: „Jak poznám správného terapeuta? Můžu od něj vůbec potom odejít? A co řeknu v práci a doma? Chci mu vůbec říkat všechny ty věci? A co když bude znát nějaké mé přátele?“ Každý klient by jistě dokázal vyjmenovat i mnoho dalších důvodů a otázek, které si kladl, nebo dokonce stále klade v souvislosti s psychoterapií. Má člověk, který po dlouhém zvažování dojde k tomu, že není v jeho silách a možnostech podstupovat „standardní“ psychoterapii, vůbec nějakou alternativní možnost? Osobně vnímám roli takové osoby jako přinejmenším nelehkou, ne-li částečně bezvýchodnou, s uvědoměním si výše uvedených limitů.

V rámci této bakalářské práce se pokusím prověřit jednu z možných alternativních cest „terapie bez terapeuta“, a to svépomocnou terapii založenou na konceptu zhmotněném v terapeutickém materiálu „A Workbook To Increase Your Meaningful And Purposeful Goals“ (Hutzell & Eggert, 2009) (česky volně přeloženo „Rozvoj smysluplných a účelných cílů - SUC Manuál; dále zkráceně „Manuál“). Tento způsob psychoterapie je v jistém směru velmi nenáročný – klient si pouze z internetu stáhne a vytiskne Manuál, kterým následně prochází na základě toho jak jej sám Manuál „vede“, zcela bez potřeby další fyzické osoby či dojíždění na určité místo. Takové řešení je tedy nejen finančně velmi dostupné, ale též časově velmi pružné vzhledem k časovým možnostem klienta. Zároveň ukončení takové terapie může být pro mnohé snazší, než ukončení kontaktu s jinou osobou; zcela postačí Manuál zkrátka odložit a nepokračovat v něm, pokud je člověk nespokojen. Zároveň lze takovou terapii provádět „v utajení“, aniž by se člověk musel obávat soudů svého okolí. Výše zmíněné skutečnosti nabízejí nemálo výzkumných cílů, jejichž naplňování může přinést zamyšlení hodné výsledky.

Čím jednodušší se však stanovený cíl může zdát – tedy prověřit dlouhodobost vlivů takového materiálu (pokud vůbec nějaké má) – tím obtížnější, zároveň však zajímavější,

mohou být výstupy vzešlé z naplňování takového cíle. Nejedná se ale o jediné cíle, které mohou být v rámci takového výzkumu dosaženy.

Chronologicky snad úplně prvním naplněným cílem je překlad bezmála padesátistránkového interaktivního Manuálu z angličtiny do češtiny, což je základní podmínka pro návaznou práci.

Dalším cílem, který Manuál sám ve své podstatě nabízí, je prověření konceptu rozdílných druhů „štěstí“ - tedy eudaimonického a hedonického. Manuál se totiž zaměřuje především na pocit smysluplnosti vlastního života a vlastního konání, čímž by měl ovlivňovat právě eudaimonickou složku štěstí.

Práce je rozdělena standardním způsobem na část teoretickou, pojednávající o teoriích a konceptech, o které se Manuál opírá, či které jsou myšlenkám Manuálu příbuzné. Empirická část práce pak popisuje celý výzkum a předkládá jeho výsledky s interpretacemi zpracovanými do závěrečné diskuse. Neopomenutelnou částí jsou pak i závěrečné přílohy, které obsahují všechny klíčové podklady výzkumu (tedy jednotlivé testy, testovou baterii a Manuál v originální anglické i přeložené české verzi a další).

Následující stránky jsou tedy svědectvím toho, jakým způsobem autor výše vytyčených cílů dosahoval a co lze z daných výsledků vyvozovat.

2) TEORIE

SUC Manuál pracuje, implicitně či explicitně, s několika různými koncepty – například s pocitem štěstí, hodnotami, cíli, svépomocnými aspekty – které člověku osvětluje ve „své filosofii“, která odpovídá stylu práce s Manuálem.

V rámci teoretické části bych se rád zaměřil právě na výše zmíněné koncepty, avšak z jiných perspektiv, než z jakých na ně sám Manuál (tedy jeho autoři) pohlíží. Na následujících stránkách představuji dva psychologické proudy v přístupu k osobnímu štěstí, „well-being“, tedy hedonickou tradici zastoupenou Edem Dienerem a jeho prací, a eudaimonické pojetí v čele s Carol Ryffovou. V případě osobních hodnot pak předkládám Schwartzovu propracovanou teorii deseti univerzálních hodnot, abych plynule přešel k cílům tak, jak je pojímá model self-konkordance Kennona Sheldona. Posledním tématem se pokusím přesněji uvést a zasadit Manuál jako specifickou svépomocnou techniku.

Věřím, že představené koncepty a přístupy vhodně doplňují ty, se kterými pracuje Manuál, už proto, že na mnoha místech jsou patrné překryvy přístupů a teorií.

2.1 Štěstí, spokojenost

„Pocit štěstí z dobře vykonané práce.“ I tak by se dal, laicky a zjednodušeně, označit možný výstup z Manuálu. Zaměřím se však na psychologičtější pojetí právě zmíněného štěstí. Štěstí a příbuzné termíny jsou psychologicky velmi zkoumaná témata, zahrnující v současné době několik přístupů a teorií. Za asi nejzákladnější „klasifikaci“ štěstí lze považovat rozdělení na štěstí hedonické a eudaimonické. Avšak ještě než tyto dvě kategorie přiblížím, pokusím se nejprve pojem „štěstí“ definovat.

2.1.1 *Well-being* nebo štěstí ?

Ne náhodou začínám otázkou. V oblasti zkoumání štěstí totiž stále nebyla pokořena základní výzva – a to terminologická shoda (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick, & Wissing, 2011). Český termín „štěstí“ má totiž dva anglické protiklady, buď doslovný překlad „happiness“, anebo širěji působící „well-being“, který je často ve své anglické podobě přejímán do češtiny. Existuje však rozdíl mezi anglickým „happiness“ a „well-being“? Oba termíny totiž bývají často zaměňovány (Delle Fave et al., 2011). V literatuře však nalezneme i další slova, která jsou v souvislosti s well-beingem, či jako jeho synonymum, uváděna, například sebe-aktualizace, spokojenost, přizpůsobení, ekonomická prosperita a kvalita života (Hefferon & Boniwell, 2011).

Well-being lze definovat jako komplexní konstrukt, který zahrnuje optimální zkušenosti a optimální fungování jedince (Ryan & Deci, 2001). Široká definice se stává specifitější ve chvíli, kdy použijeme právě základní klasifikaci, tedy když se pokusíme definovat hedonické well-being a eudaimonické well-being.

Jak uvádí Ryan & Deci, hedonické well-being definuje štěstí skrze dosahování potěšení a slasti a vyhýbání se bolesti. Historie hedonismu je dlouhá, už filosof Aristippos učil, že životním cílem je zažívat co nejvíce slasti. V novodobější historii zase Hobbes prohlašoval, že štěstí vychází z honby za chťiči. Utilitarističtí filosofové (například Bentham) tvrdili, že dobrá společnost vychází ze snahy jedinců maximalizovat jejich slasti a potěšení. Hedonismus ve vztahu k well-beingu lze najít v různých formách – jak úzce zaměřený na tělesné rozkoše, tak široce poukazující na vlastní touhy a zájmy. Nejvíce rozšířený pohled na hedonismus představuje pocit subjektivního štěstí zahrnující zažívání příjemného a nepříjemného posuzovaného na základě představ o dobrých a špatných elementech života (Ryan & Deci, 2001). Principiálně velice podobnou definici hedonistického přístupu v psychologii lze nalézt v knize „Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology“ (Kahneman, Diener, Schwarz, & Russell Sage Foundation, 2003), která již svým názvem staví na roveň pojem well-being a hedonismus. Autoři definují hedonickou psychologii jednoduše – jako studování toho, co dělá zkušenosti a život příjemným nebo nepříjemným. Příjemné a nepříjemné dále rozšiřují na další protiklady jako slast – bolest, zájem – nuda, radost – utrpení a uspokojení – neuspokojení (Kahneman et al., 2003). Již výše zmíněný „pocit subjektivního štěstí“, anglicky „subjective well-being“, též SWB, je termín spjatý s hedonickým přístupem. SWB ve své podstatě sestává ze tří složek – spokojenosti se životem, přítomnosti pozitivní nálady a absence negativní nálady. V anglické literatuře je pak takový stav považován za „happiness“ (tedy štěstí) (Ryan & Deci, 2001). Tím je vlastně zodpovězena otázka rozdílnosti pojmů well-being a happiness. Termín Happiness je většinou užíván v rámci hedonického přístupu, který je synonymem k celkovému životnímu uspokojení (Delle Fave et al., 2011) – tedy k subjective well-being.

Druhým pohledem na problematiku well-beingu je eudaimonický přístup, dle kterého jen pocit štěstí není dostačujícím; pojednává o aktualizaci, naplňování a realizování potenciálů člověka (Ryan & Deci, 2001). Dle Aristotela jsou pak důležitou složkou projevy ctností a děláním toho, co stojí za to být uděláno (Hefferon & Boniwell, 2011); považuje hedonismus za sprostý ideál, který činí lidi bezcharakterními stoupenci tužeb (Ryan & Deci, 2001). Eudaimonický přístup se navíc, už ze své podstaty, nemůže spokojit pouze se „štěstím“, neboť poukazuje na skutečnost, že ne všechny touhy a jejich výstupy ústí v

pozitivní well-being, ač mohou produkovat potěšení, protože ne vše takové nakonec ústí pro člověka v dobré (Ryan & Deci, 2001). Asi nejvýraznějším proudem eudaimonického přístupu je koncept „psychologického well-beingu“ (psychological well-being, PWB) jak jej definovala a rozpracovala Carol Ryff (blíže viz. 2.1.3 *Eudaimonické pojetí Carol D. Ryffové*).

Výzkumy naznačují, že well-being je pravděpodobně nejlepší uchopovat jako multidimenzionální, zahrnující jak aspekty hedonického, tak eudaimonického pojetí (Ryan & Deci, 2001). Stejně tak přistupuji k problematice ve svém výzkumu, kde užívám nástroje obou těchto „táborů“ well-beingu.

2.1.2 Hedonické pojetí Edwarda Dienera – SWB

Ed Diener, významný americký psycholog pocházející z Kalifornie, se na poli pozitivní psychologie a zkoumání well-beingu pohybuje od 80. let 20. století (Slezáčková, 2012). Jeho přístup se kloní k hedonistickému pojetí well-beingu – tzv. subjektivnímu well-beingu; sám je spoluautorem knihy s výmluvným názvem „Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology“ (Kahneman et al., 2003).

Bylo by však nesprávné považovat Dienera za radikálního hedonistu. Jeho více než třicetiletá práce ústí ve svébytnou teorii, kterou pomáhají pochopit tři škálové dotazníky zaměřené na různé oblasti well-beingu: SWLS (Satisfaction with Life Scale), SPANE (Scale of Positive and Negative Experience) a FS (Flourishing Scale).

Nejstarší z výše uvedených škál, SWLS, je určena k měření celkové spokojenosti se životem. Krátký dotazník (obsahující 5 otázek, ke každé sedmibodovou Lickertovu škálu) je zaměřen na první z Dienerových konceptů well-beingu – koncept „životní spokojenosti“, v originále „life satisfaction“ (=LS). Životní spokojenost představuje to, jak na svůj život člověk sám o sobě kognitivně nahlíží a co o něm soudí (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Míra životní spokojenosti je na vědomé úrovni, jedinec si ji vytváří na základě porovnávání své aktuální životní situace se standardem, který si jedinec sám vytváří. Životní spokojenost je pak výsledkem kognitivního zhodnocení procesu a výsledku tohoto porovnání (Pavot & Diener, 1993). SWLS poskytuje klasifikaci osob dle míry životní spokojenosti od „extrémně nespokojených“ až po „velmi spokojené“ (celková klasifikace, bodové rozložení a charakteristika jednotlivých úrovní viz. (Diener, 2006)).

SPANE škála se oproti tomu zaměřuje na emoce a prožívání člověka. Dotazník čítá 12 položek, 6 zaměřených na pozitivní prožitky (positive feelings = SPANE-P) a 6 zaměřených na negativní prožitky (negative feelings = SPANE-N), jejichž výsledný skóre se získá odečtením celkové hodnoty SPANE-N od celkové hodnoty SPANE-P. Celkovým výsledkem

je pak skóre „vyváženosti afektů“ (affect balance = SPANE-B). Koncept vyváženosti afektů vychází z toho, že na základě této hodnoty lze dlouhodobě předvídat pocit well-beingu (Diener et al., 2010).

FS škála je pomyslným třetím dílkem Dienerovy skládanky well-beingu. Na rozdíl od emocí a životní spokojenosti měří další klíčové oblasti v životě člověka, od kterých se celkový pocit well-beingu odvíjí, tedy podobu sociálních vztahů, sebeúctu, pocit kompetence, spiritualitu a zaujetí činnostmi a prací (tedy míru „prospívání“ - flourishing). Dle Dienera právě FS škála přináší do jeho pojetí well-beingu, vedle zaměření na emoce a uspokojení, také přesah od individualistického ke společenskému, s čímž ve svém pojetí pracuje například Carol Ryff (Diener, 2008). Stručně řečeno, FS škála ve svých osmi položkách se sedmibodovými Lickertovými škálami měří míru socio-psychologické prosperity (Diener et al., 2010).

Tři koncepty, měřeny třemi škálovými dotazníky, souhrnně udávají podobu well-beingu tak, jak ji chápe Diener. Vzájemný vztah mezi koncepty lze zanást do „rovnice well-beingu“ (převzato a upraveno z (Slezáčková, 2012)):

$$SWB = \text{životní spokojenost} + \text{vyváženost afektů} + \text{prospívání}$$

Výsledný pocit subjektivního well-beingu je tedy součtem celkové životní spokojenosti, míry vyváženosti emocionálních afektů a pocitů a socio-psychologického prospívání.

Pro získání co nejucelenější podoby well-beingu u dané osoby je proto důležité měřit jak afektivní, tak kognitivní komponenty (Pavot & Diener, 2008).

2.1.3 Eudaimonické pojetí Carol D. Ryffové – PSW

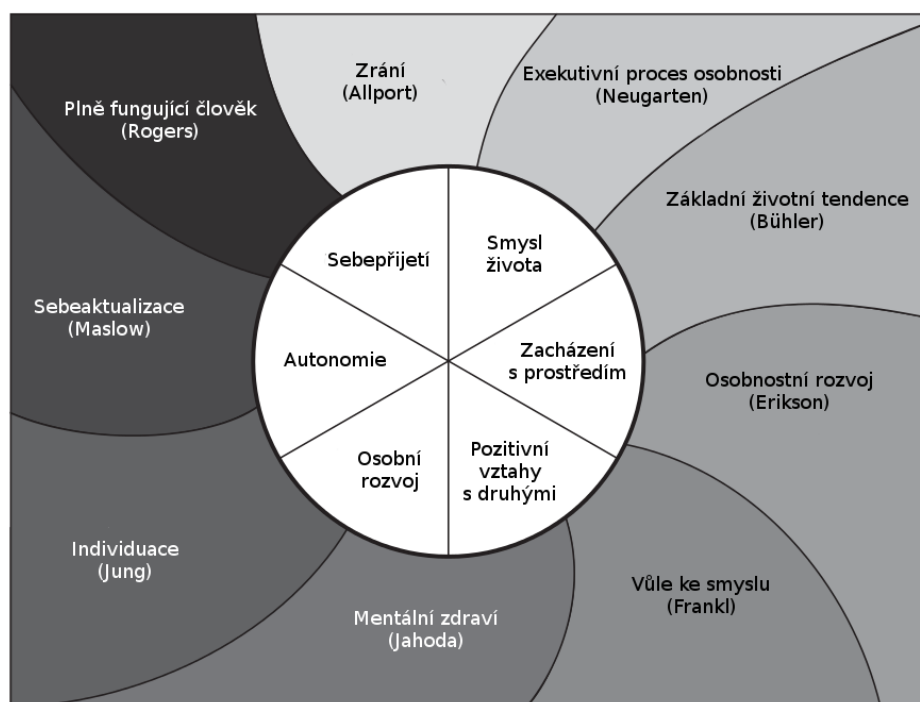
Carol D. Ryff již téměř 30 let prezentuje svůj eudaimonický, šesti-dimenzionální model psychologického well-beingu. Poprvé jej v ucelené formě představuje roku 1989 (Ryff, 1989).

Hlavním popudem k vytvoření modelu bylo dle autorky nedostatečné vymezení a definování well-beingu v odborných kruzích. Argumentuje nepochopeným, či až misinterpretovaným Aristotelovým dílem „Etika Nikomachova“, které je dle ní jedním z klíčových dokumentů k pochopení rozdílu mezi eudaimonickým a hedonickým. Zároveň upozorňuje na tehdejší skutečnost, že dosavadní nástroje pro měření well-beingu (tedy „pozitivního fungování“) opomíjejí eudaimonické pojetí a že byly spíše vedlejším produktem

různých výzkumů, než od začátku cílenou metodou k měření well-beingu. Na těchto nástrojích pak následně stavělo pojetí well-beingu, které tak nebylo příliš dobře teoreticky propracované a zakotvené. Upozorňuje též na skutečnost, že je potřeba pracovat s literaturou, která o pozitivním, dobrém fungování lidské psychiky již pojednává, avšak je doposud opomíjena z důvodu absence operacionalizace a měření konceptů a teorií v ní zmíněných. Celá situace je navíc o to komplikovanější, že různí autoři uvádějí (na první pohled) velmi různorodé teorie (Ryff, 1989).

Carof Ryff skrze průzkum literatury autorů Maslowa, Rogerse, Junga, Allporta, Eriksona, Bühlera, Neugartena, Frankla, Jahody a dalších nejprve definuje všech šest dimenzí teorie s jejich póly, ze kterých je následně odvozeno na 480 položek (pro každou dimenzi 80, vždy 40 pro jeden pól), ze kterých skrze následnou revizi zůstane 32 položek na jednu dimenzi (opět polárně vyvážených), kterým je přiřazena šestistupňová Lickertova škála („velmi souhlasím“ až „velmi nesouhlasím“). Tyto položky jsou ve formě dotazníku administrovány 321 mužům a ženám (rozděleným na mladé dospělé, dospělé ve středním věku a starší dospělé). Na základě zpracování výsledků a analýz je sestavena výsledná podoba dotazníku, kde má každá dimenze 20-ti položkové zastoupení. Tato podoba je následně retestována ve vztahu k předchozí podobě (s časovým odstupem 6 týdnů) jako reliabilní. Výsledná podoba dotazníku je též korelována s výsledky dalších šesti již existujících dotazníků na well-being jako validní (Ryff, 1989).

Následující schéma zachycuje šest dimenzí teorie psychologického well-beingu a jejich teoretická východiska (Ryff, 2014; Ryff & Singer, 2008).



Jednotlivé dimenze a jejich póly jsou autorkou definovány následovně (Ryff, 1989, 2013, 2014; Ryff & Singer, 2008):

Sebepřijetí jako centrální vlastnost mentálně zdravého jedince, charakteristika sebeaktualizace, optimálního fungování a zralosti. Pozitivní přijetí sebe v současnosti a sebe v minulosti.

Vysoký skór představuje jedince s pozitivním vztahem k sobě samému, přijímajícího různé aspekty sebe sama, jak dobré, tak špatné; svou minulost vnímá pozitivně.

Nízký skór ukazuje na jedince, který je sám se sebou nespokojený, jak v přítomnosti, tak se svou minulostí; jedinec si přeje být jiným, než jakým je.

Pozitivní vztahy s druhými a schopnost milovat jako jedna z hlavních komponent mentálního zdraví. Vřelé vztahy s druhými jsou též známkou vyzrálosti.

Vysoký skór značí jedince s uspokojivými, důvěrnými a vřelými vztahy, zajímajícího se o dobro druhých; jedinec je schopný silné empatie, afektu a intimity; ve vztahu umí dávat i brát

Nízký skór odráží jen několik blízkých vztahů, které je pro jedince obtížné udržovat; je izolován a frustrován nedostatkem interpersonálních vztahů; jedinec není ochoten uzavírat kompromisy za účelem udržení si vazeb s ostatními

Autonomie je spojována s kvalitami jako sebeurčení, nezávislost a seberegulace.

Vysoký skór v této dimenzi představuje člověka nezávislého, odolávajícího sociálním tlakům, seberegulujícího.

Nízký skór je charakteristický pro osoby orientované na hodnocení a soudy od druhých; jedinec je konformní sociálnímu tlaku a rozhoduje se dle druhých.

Zacházení s prostředím je dimenze představující schopnost jedince volit si či vyhledávat takové prostředí, které je pro jeho psychické podmínky a charakteristiky vhodné. Schopnost různě zacházet s prostředím vně jedince a přetvářet je a využívat jejich příležitostí je známkou zralosti.

Vysoký skór odkazuje k jedinci kompetentnímu v práci s prostředím, schopného v nich vykonávat rozličné aktivity a využívat příležitostí poskytovaných prostředím. Jedinec je schopen si utvořit prostředí odpovídající jeho osobním potřebám a hodnotám.

Nízký skór je naměřen u jedinců, kteří mají problémy se zvládáním každodenních situací, jedinec pocítuje neschopnost změny k lepšímu, není si vědom příležitostí a nedokáže kontrolovat vnější svět.

Smysl života je charakterizován pocitem účelu a smysluplnosti života jedince, pocitem směřování a záměrnosti. Dobře fungující jedinec má cíle, záměry a pocit směřování, které činí jeho život smysluplným.

Vysoký skór nacházíme u jedinců s vytyčenými cíli a pocitem směřování; jedinec chová taková přesvědčení, která dávají jeho životu smysl.

Nízký skór se projevuje nedostatečným pocitem smysluplnosti života, jedinec v dosavadním životě nespátřuje žádný význam, má jen pár cílů, není přesvědčen o smysluplnosti života.

Osobní rozvoj je proces neustálého rozvoje a růstu potenciálu jedince; potřeba sebeaktualizace a seberealizace; otevřenost ke zkušenostem.

Vysoký skór popisuje jedince jako neustále se rozvíjejícího, otevřeného novým zkušenostem, realizujícího svůj potenciál, spátřujícího postupné zlepšování u sebe sama.

Nízký skór předkládá jedince stagnujícího, bez snahy o zlepšování se, znuděného životem, pocítujícího neschopnost rozvoje.

Analýza dotazníků též odhalila specifika u některých skupin osob. V rámci věkových skupin se ukázalo, že obecně vyšších skóre dosahovali dospělí ve středním věku spolu s mladými dospělými, oproti starším dospělým. V dimenzi „zacházení s prostředím“ nejnižší skórují mladí dospělí, v dimenzi „osobního rozvoje“ naopak nejnižší skórovali starší dospělí. Rozdíly v pohlavích byly zaznamenány u dimenzí „pozitivní vztahy s druhými“ a „osobní rozvoj“, kde dosahovaly oproti mužům vyšších skóre ženy (Ryff, 1989).

2.2 Hodnoty

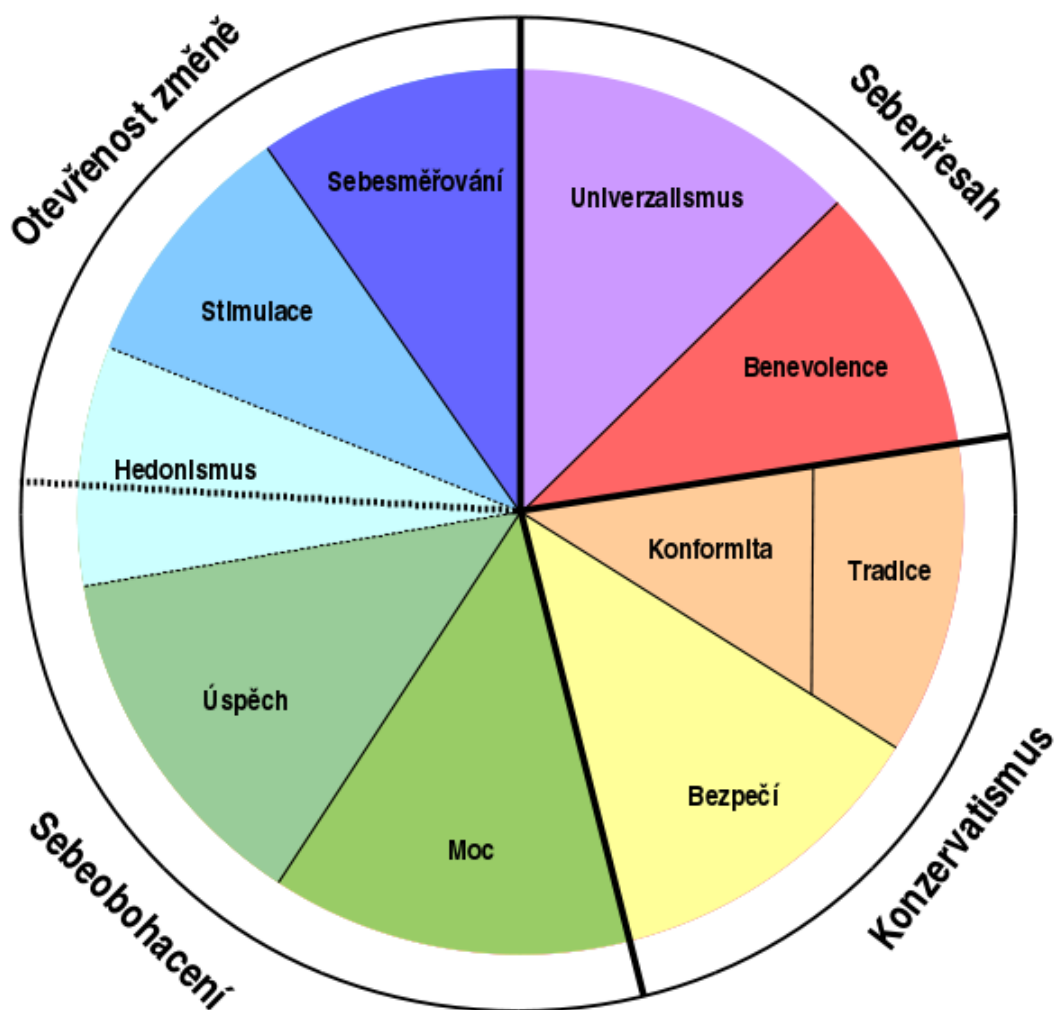
Hodnoty zaujímají v Manuálu výsadní postavení. Prakticky celá filozofie změny, jak je autory Manuálu popsána, vychází z uvědomování, hledání a naplňování hodnot jedince. O důležitosti hodnot je patrně přesvědčen i Shalom H. Schwartz, izraelský sociální a kulturní psycholog, který za více než 30 let práce v oblasti hodnot vystavěl, rozpracoval a experimentálně (v desítkách zemí po celém světě, na desítkách tisíc respondentů) ověřil svou

teorii deseti univerzálních hodnot. V textu níže se nyní pokusím celistvě zachytit hlavní myšlenky jeho teorie.

2.2.1 Schwartzova teorie deseti univerzálních hodnot

Schwartzova teorie nahlíží na hodnoty jako na kognitivní reprezentace tří univerzálních potřeb: **(A)** biologických potřeb, **(B)** potřeby interakce v interpersonálních vztazích a **(C)** nároků na blahobyt a přežití skupiny (Schwartz & Bilsky, 1987). A právě z těchto tří univerzálních potřeb Schwartz odvozuje deset rozdílných hodnot (Schwartz, 1994). Teorie zároveň odráží základní podobnosti a rozdíly mezi hodnotami. Schwartz též na základě průzkumu literatury původně vymezuje hodnoty jako **(a)** koncepty či přesvědčení, **(b)** o požadovaných konečných stavech chování, **(c)** které přesahují specifické situace, **(d)** zároveň jsou vodítkem a měřítkem chování a událostí, a **(e)** jsou uspořádány dle poměrné důležitosti (Schwartz & Bilsky, 1987). Právě touto definicí Schwartz odlišuje hodnoty od příbuzných konceptů, jako jsou potřeby a postoje (Schwartz, 1994). Později však tuto definici upravuje a spojuje hodnoty s cíli. Hodnoty tedy definuje jako nadsituační cíle proměnlivé důležitosti, které slouží jako principy provádějící životem či jinou sociální entitou. V této definici implicitně definuje hodnoty jako cíle, které **(1)** slouží zájmům nějaké sociální entity, **(2)** mohou motivovat akce – tedy udávat směr a emocionální intenzitu, **(3)** slouží jako standard pro posuzování a obhajování akcí, a **(4)** jsou získány jak skrze socializaci hodnot v dominantní skupině, tak skrze jedinečnou zkušenost jedince vycházející z procesu učení (Schwartz, 1994). Schwartz však dokáže hodnoty definovat i jednodušeji. Hodnoty pak definuje jako kognitivní reprezentace důležitých lidských cílů a motivací, o nichž lidé musí komunikovat, za účelem koordinace svého chování (Bilsky & Schwartz, 1994). Zároveň definuje hodnoty jako relativně stálé osobnostní dispozice napříč časem a situacemi, které mohou být užity pro charakterizování a porovnání jedinců (Bilsky & Schwartz, 1994). Za jednu z nejpodstatnějších vlastností své teorie považuje Schwartz dynamickou strukturu vztahů mezi deseti hodnotami, protože každé chování vyjadřující nějakou hodnotu má praktické, psychologické a sociální dopady, které mohou být konfliktní či kompatibilní k ostatním hodnotám (Schwartz & Boehnke, 2004).

Následující schéma ilustruje Schwartzovu teorii deseti univerzálních hodnot (převzato a upraveno z (Bilsky & Schwartz, 1994)).



Kruhové uspořádání hodnot odráží motivační kontinuum mezi nimi – čím blíže jsou si dvě hodnoty (v jednom či druhém směru po kruhu), tím podobnější sdílejí základní motivaci, naopak čím vzdálenější, tím jsou jejich motivace protichůdnější. Míra významnosti motivace u bližších si hodnot se překrývá, avšak ostře se odlišuje motivace hodnot vzdálených. Hodnoty jsou, vlivem vztahů mezi sebou, uspořádány kruhově, vyjma Tradice, která nasedá na Konformitu (Schwartz & Boehnke, 2004). Výrazné vztahy lze najít mezi následujícími dvojicemi hodnot: **(a)** Moc a Úspěch – obě zdůrazňují sociální nadřazenost a úctu; **(b)** Úspěch a Hedonismus – soustředění se na 'na sebe zaměřené' uspokojení; **(c)** Hedonismus a Stimulace – zdůraznění touhy po afektivně příjemném vzrušení; **(d)** Stimulace a Sebesměřování – zahrnují vnitřní zájem o novost a ovládnutí; **(e)** Sebesměřování a Univerzalizmus – vyjadřují důvěru ve vlastní úsudek a spokojenost s rozmanitostí vlastní existence; **(f)** Univerzalizmus a Benevolence – obsahují zájem a obohacení se o druhé a též přesah od sobeckých zájmů; **(g)** Benevolence a Konformita – ukazují na normativní chování přinášející blízké vztahy;

(h) Benevolence a Tradice – přinášející oddanost jedince ke skupině; **(i)** Konformity a Tradice – zdůrazňujících podřízenost vlastního self ve prospěch sociálně dosazených očekávání; **(j)** Tradice a Bezpečí – usilující o zachování existence sociálního uspořádání, které přináší jistotu přežití; **(k)** Konformita a Bezpečí – zdůrazňující ochraňování harmonie ve vztazích; **(l)** – Bezpečí a Moc – jako snaha vyhnout se či předcházet hrozbám pramenících z nejistot skrze vztahy, prostředky a zdroje jedince (Schwartz, 1994).

Odlišnost soupeřících hodnot lze také shrnout pod čtyři hodnotové typy, utvářejících dvě bipolární dimenze. Jednou takovou dimenzí je pak „Otevřenost ke změně – Konzervatismus“, vyjadřující míru nezávislosti myšlení, konání a nakloněnosti ke změně (skrze hodnoty Sebesměřování a Stimulace) vůči míře submisivního sebeomezování, zachovávání tradic a ochraňování stabilního stavu (hodnoty Bezpečí, Konformita a Tradice). Druhá dimenze, Sebepřesah – Sebeobohacení, má jeden pól nakloněný akceptování druhých jako rovnocenných a péči o jejich blaho (hodnoty Univerzalismus a Benevolence), zatímco druhý pól prezentuje honbu za individuálním úspěchem a dominancí nad ostatními (hodnoty Moc a Úspěch) (Schwartz, 1994).

Následující tabulka souhrnně definuje všech deset základních hodnot (první sloupec), spolu s jejich „podhodnotami“ (druhý sloupec), které danou hodnotu vždy nejlépe zastupují a „syťí“; třetí sloupec pak uvádí zdroje, ze kterých jsou hodnoty odvozeny (převzato a upraveno z (Schwartz, 1994),(Bilsky & Schwartz, 1994)).

Definice	Podhodnoty	Zdroje
MOC: Sociální status a prestiž, kontrola či dominance nad lidmi a zdroji	Sociální moc, autorita, bohatství, zachování obrazu veřejnosti	Interakce Skupina
ÚSPĚCH: Osobní úspěch skrze demonstrování kompetencí v souladu se sociálními standardy	Úspěch, schopnosti, ambice	Interakce Skupina
HEDONISMUS: Gratifikace slasti a smyslnosti jedince	Slast, užívání si života	Organismus
STIMULACE: Vzrušení, novost a výzva v životě	Odvaha, různorodý život, vzrušující život	Organismus
SEBESMĚŘOVÁNÍ: Nezávislé myšlení a akce – volba, tvorba, objevování	Kreativita, zvědavost, svoboda, nezávislost, volba vlastních cílů	Organismus Interakce
UNIVERZALISMUS: Porozumění, ocenění, tolerance a ochrana blaha všech lidí a přírody	Velkorysost, sociální spravedlnost, rovnost, světový mír, moudrost, krása světa, jednota s přírodou, ochrana prostředí	Skupina* Organismus
BENEVOLENCE: Zachování a obohacování blaha osob, se kterými je jedinec v blízkém osobním kontaktu	Prospěšnost, upřímnost, odpuštění, věrnost	Organismus Interakce Skupina
TRADICE: Respekt, závaznost a přijetí zvyků a myšlenek, které předkládá tradiční kultura či náboženství	Skromnost, zbožnost, respekt k tradicím, umírněnost, přijmout svůj podíl na životě	Skupina
KONFORMITA: Potlačení akcí, sklonů a impulsů vedoucích k rozčilení či zranění druhých a porušujících sociální očekávání nebo normy	Zdvořilost, poslušnost, sebedisciplína, uznání rodičů a starších	Interakce Skupina
BEZPEČÍ: Jistota, harmonie a stabilita společnosti, vztahů a sebe sama	Národní bezpečnost, bezpečí rodiny, sociální řád, nevinnost, vzájemnost laskavostí, pocit sounáležitosti	Organismus Interakce Skupina
Poznámka: Organismus: univerzální potřeby jedince jako biologického organismu; Interakce: univerzální požadavky pro koordinaci sociálních interakcí; Skupina: univerzální požadavky na hladké fungování a přežití skupin. * Důraz na vstupování osob do kontaktu se skupinami mimo širší primární skupinu, rozpoznání meziskupinových vztahů a vědomí nedostatku přírodních zdrojů.		

Schwartz v souvislosti se svou teorií hodnot též zkoumal koncept rozdělující hodnoty na terminální a instrumentální. Na základě výzkumu zjistil, že lidé se nevztahují k hodnotám podle toho, zdali jsou instrumentální či terminální (Schwartz, 1992). Co více, dospěl k závěru, že všechny hodnoty instrumentální mohou být pojímány též jako terminální. Pokud je například hodnota „cítit jistotu“ pro jedince důležitá, může pak být Jistota jako hodnota důležitým konečným stavem (Schwartz, 1994).

Zajímavým na Schwartzově teorii je též vztah hodnot Tradice a Konformita. Finální znázornění na kruhovém diagramu vychází z analýz, které ukazují, že Tradice a Konformita jsou si velmi blízké hodnoty a jejich vztah k okolním je též podobný, avšak asociace s nimi spojené jsou často odlišné; to dělá z rozlišení hodnot na dvě „samostatné“ nejlepší řešení (Schwartz & Boehnke, 2004).

Další neobvyklostí v diagramu je postavení hodnoty Hedonismus. Hedonismus sdílí s Mocí a Úspěchem jejich důraz na zájem o self, se Stimulací a Sebesměrováním zase sdílí otevřenost ke změně. Další analýza však ukázala, že Hedonismus je blíže spíše konceptu otevřenosti ke změně, což naznačuje, že pro většinu osob je Hedonismus více o svobodném zakoušení potěšení a méně o soutěživém honu zažitky (Schwartz & Boehnke, 2004).

Za zmínění stojí určitě i fakt, že mezi původně zvažovanými hlavními hodnotami byla i Spiritualita, která však nakonec mezi výslednými deseti hodnotami není. Motivačním cílem takové hodnoty by pak byl smysl a vnitřní harmonie pramenící z transcendence každodenní reality. Koncept Spirituality jako univerzální hodnoty se ale potkává s dvěma problémy. Prvním z nich je vysoká míra úsilí a sofistikovanosti v potřebě hledání smyslu a koherence tak, jak ji popisují teologové a filosofové. Tyto potřeby většina osob uspokojuje skrze hodnoty Tradice, Bezpečí a Konformity – v takovém případě pak není Spiritualita vedoucím principem pro všechny jedince. Zároveň je spiritualita, hledání smyslu života, jednoty s přírodou a vnitřní harmonie, často spjatá s hodnotami Benevolence a Univerzalizmu. Další problém pramení z rozdílnosti hodnot spjatých se Spiritualitou napříč různými skupinami. Průzkum literatury ukázal značné rozdílnosti napříč Východními a Západními náboženstvími a filosofiemi (Schwartz, 1992).

Schwartz též v rámci velkého mezinárodního výzkumu (čítajícího téměř 80 000 mužů a žen ze 70 zemí) zkoumal rozdíly ve vnímání hodnot v závislosti na pohlaví. Studie ukázaly, že ve vnímání hodnot ohledně jejich důležitosti se muži a ženy příliš neodlišují. Pro ženy je nejdůležitější Benevolence, následovaná Univerzalismem, Sebesměrováním, Bezpečím, Konformitou, Hedonismem, Úspěchem, Tradicemi, Stimulací a Mocí. U mužů je Benevolence rovněž na prvním místě, následovaná Sebesměrováním, Universalismem, Bezpečím, Hedonismem, Konformitou, Úspěchem, Stimulací, Tradicemi a Mocí. Rozdíly jsou však malé a kolísají napříč kulturami, navíc u skupiny studentů jsou méně výrazné (Schwartz & Rubel, 2005).

Předmětem zkoumání v jiné mezinárodní studii pak byl vliv hodnot na subjektivní well-being. Výsledky ukázaly, že hodnoty obecně mají jistý přímý vliv na afektivní složku subjektivního well-beingu, avšak ne na kognitivní složku well-beingu. Též nebyla nalezena žádná pozitivní spojitost mezi subjektivním well-beingem a Univerzalismem a Benevolencí, což naznačuje, že tyto hodnoty jsou nejspíše jiným typem zdroje než ostatní (Sagiv & Schwartz, 2000).

2.3 Cíle

Cíle jsou spolu s hodnotami nosným tématem celého Manuálu. Vyjma pojetí cílů uvedeného přímo v Manuálu zde předkládám model self-konkordantních cílů, který ve své podstatě jde ruku v ruce s vymezením cílů v Manuálu. Pro lepší zakotvení modelu self-konkordantních cílů uvádím ještě před ním stručně teorii self-determinace, ze které model vyrůstá.

2.3.1 *Teorie self-determinace – SDT*

Za posledních více jak 40 let výzkumu se teorie self-determinace vyvinula v jednu z velkých teorií lidské motivace a optimálního fungování. Teorie je aplikována do rozličných domén lidského života, včetně vzdělávání, výchovy, rodičovství, vztahů a dalších (Van den Broeck, Vansteenkiste, & De Witte, 2008).

Teorie self-determinace vychází z představy, že jedinec je od základu obdarován přirozeným usilováním o aktualizování svého potenciálu, tedy je veden snahou rozvíjet své znalosti, kultivovat své zájmy, vyhledávat výzvy a objevovat svět. Jedinec tak usiluje o integrování a smysluplné organizování nových zkušeností do harmonického a autentického pocitu self. Tendence rozšiřovat a organizovat zkušenosti je doprovázena přirozeným sklonem propojovat se s ostatními (Van den Broeck et al., 2008). Výzkum ukázal, že toto usilování vychází ze tří psychologických potřeb – potřeby kompetence, autonomie a vztažnosti – které, pokud jsou uspokojeny, zvyšují sebemotivaci, zlepšují mentální zdraví; pokud jsou mařeny, klesá motivace a well-being (Ryan & Deci, 2000). Jednotlivé psychologické potřeby nyní blíže charakterizují za pomoci autorek Hefferonové a Boniwellové.

Autonomie představuje seberegulační tendenci jedince vůči jeho chování v souladu s jeho vůlí a jeho vlastními potřebami (spíše než v souladu s externí kontrolou). Autonomie zároveň zahrnuje tendenci odolávat nucení, nátlaku a kontrole; je spjatá s touhou samostatně si volit akce, dobrovolně se zapojovat a projevovat, nezávisle na ostatních.

Kompetence je tendence k otevřenosti, vyhledávání a učení se či zvládání nových dovedností. Její brzká manifestace se projevuje v motorické hře, manipulaci s objekty a objevování okolí. Zahrnuje uspokojující pocity z učení jako takového a vyhledávání a zdolávání výzev. Tato tendence je do určité míry společná i jiným savcům. Celkově lze říci, že kompetencí se rozumí schopnost ovlivňovat prostředí a dosahovat požadovaných výstupů.

Vztažnost zahrnuje potřebu cítit propojení a soucit s členy skupiny. Podobnost zde nacházíme s Baumeisterovou a Learyho „potřebou být součástí“; potřeba vztažnosti též

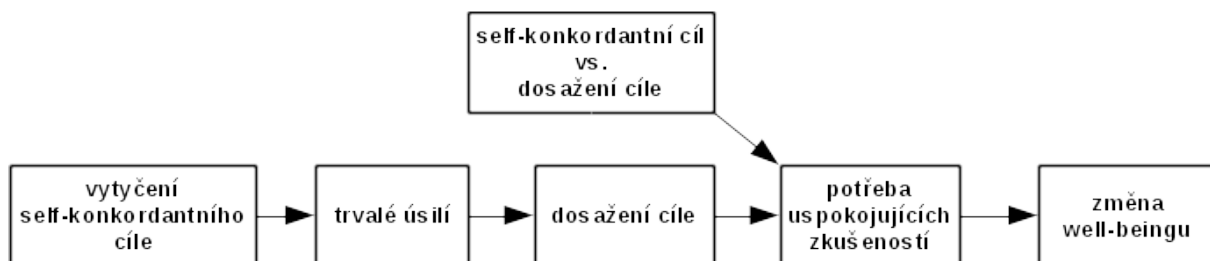
přesahuje k Bowlbyho attachmentu. Tato potřeba může být občas v konfliktu s potřebou autonomie, ale za normálních okolností jsou komplementární (Hefferon & Boniwell, 2011).

2.3.2 Model self-konkordance Kennona M. Sheldona

Model self-konkordance (anglicky self-concordance theory) je jakousi „nástavbou“ amerického psychologa Kennona Sheldona na výše zmíněnou teorii self-determinace. Jedná se o integrativní model konativních procesů, který má důležitý vliv na well-being jednotlivce (Sheldon & Elliot, 1999). Zjednodušeně řečeno, Sheldonův model řeší rozpoznávání, proces a naplňování cílů jednotlivce.

Self-konkordance cílů (neboli jejich konzistence a shoda se zájmy a jádrovými hodnotami jedince) poukazuje na dvě základní skutečnosti. Zaprvé, jedinci usilující o self-konkordantní cíle vkládají do snah o jejich dosažení dostatek úsilí, a je tedy pravděpodobnější, že takových cílů dosáhnou. Zadruhé, ti, kteří dosahují self-konkordantních cílů, si tak zlepšují svůj well-being díky naplňování potřeb autonomie, kompetence a vztažnosti (Sheldon & Elliot, 1999). Jedinec, volící si self-konkordantní cíle, je takový, který raději dosahuje cílů, pro které se sám, autenticky rozhodl (na základě svých zájmů, tužeb, hodnot a přesvědčení), než těch, které jsou mu dávány zvnějšku a jemu samotnému nic neříkají. Oproti tomu, jedinec s nonkonkordantními cíli zažívá pocity „nucenosti“, v cíl nevěří a z jeho dosahování nemá radost (Sheldon et al., 2004). To však neznamená, že všechny self-konkordantní cíle jsou spjaté s libými pocity. Jedinec může usilovat i o cíle, které jsou nepříjemné, pokud za nimi stojí jeho hodnoty. Takovým příkladem může být rodič, pravidelně měnící plenku svému dítěti, z důvodu naplňování hodnoty správné hygieny a hodnoty zdraví (Sheldon & Elliot, 1999). Důležitým aspektem self-konkordantních cílů je také míra pocitu osobní kontroly a autenticity (či absence kontroly) vzhledem k cíli (Sheldon & Houser-Marko, 2001). Jinými slovy lze též říci, že cíle podložené vnitřní a/nebo identifikovanou motivací jsou nejvhodnější právě pro ty jedince, kteří chtějí aktivně utvářet sebe a své prostředí a tak růst a expandovat (Sheldon, 2002).

Model self-konkordance zahrnuje celý proces s cíli spjatý, od přijetí cíle po jeho dosažení, spolu s vlivem na potřebu uspokojení a na well-being. Následující schéma zachycuje model v jeho celku (schéma převzato a upraveno z (Sheldon & Elliot, 1999)):



Sheldon též osvětluje užití slova „self“. Self model uvádí jako na subjekt orientovaný koncept, s historickým odkazem k „I“ Meada a Jamese, „propria“ Allporta, případně „transcendentní funkce“ Junga (Sheldon & Elliot, 1999).

Aby si jedinec dokázal vytyčovat self-konkordantní cíle, musí mít dle Sheldona tři schopnosti. První z nich je schopnost odlišit od sebe dlouhodobé, hodnoty lépe zastupující cíle, od cílů pomíjivých a plytkých, aby předcházel mrhání své motivační energie. Zadruhé, jedinec musí dokázat odlišit mezi svými vlastními cíli, které reprezentují jeho zájmy a hodnoty, a mezi cíli představujícími zájmy a hodnoty druhých. Sheldon sice uznává stav, kdy náš cíl vzejde z pozorování či naslouchání druhým, ale zároveň upozorňuje na možné škodlivé následky pramenící z konformismu. Třetí schopností je pak schopnost volit takové cíle, jejichž obsah se též shoduje se základními potřebami a motivy vycházejícími z osobnosti jedince. Sheldon též upozorňuje na nebezpečí pramenící z následování nonkonkordantních cílů, kdy vynakládání energie na takové cíle ve výsledku může přijít nazmar, což může mít dopad i na well-being jedince (Sheldon, 2002).

Self-konkordantní model byl též podroben mezikulturnímu výzkumu (kterého se účastnili studenti USA, Číny, Taiwanu a Jižní Koreje). Výsledek ukázal, že sledování self-konkordantních cílů je na kultuře nezávislé a že lidé fungují optimálně a mají více pozitivních zkušeností, pokud naplňují takové cíle, z jakých mají radost a ve které sami věří (Sheldon et al., 2004).

2.4 Svépomocné psaní

Následující dvě témata mají za úkol lépe zasadit ve výzkumu použitý SUC Manuál, jako nástroj kombinující dva prvky, prvek svépomocného vedení a prvek psaní, oba v kontextu psychoterapie.

2.4.1 Svépomoc v psychoterapii

Do svépomoci (anglicky *self-help*), tedy „pomáhání sobě sama“, se v rámci psychoterapie zahrnuje nejen četba svépomocných knih a obdobných materiálů, ale též práce s autobiografiemi, sledování komerčních filmových snímků, participace ve svépomocných a podpůrných skupinách, snahy změnit sebe sama bez odborného vedení; v posledních letech též přibývá internetového obsahu v této oblasti (Norcross, 2006). Svépomoc může vzejít z iniciativy jedince samotného, případně může vycházet a být vedena skrze doporučení odborníků, či může být součástí formální psychologické léčby (Campbell & Smith, 2003).

Pakliže je svépomoc součástí formální psychoterapie, je terapeutem zadávána ve formě domácích úkolů či experimentů za účelem rozšířit terapeutickou práci i mimo osobní kontakt. Tyto úkoly a činnosti (například četba knih) mohou často urychlit a obohatit proces léčby (Scogin, 2003).

Svépomocné techniky se ukazují být účinné v případech léčby depresí, mírné alkoholové závislosti, úzkostných poruch a zároveň jsou vhodné jako první krok v případě mírnějších psychických problémů (Mains & Scogin, 2003). Zároveň se ukazuje, že svépomocné techniky jsou účinnější v případech, kdy alespoň částečně zahrnují kontakt s terapeutem (Mains & Scogin, 2003).

Mezi nejčastější formy svépomoci bez odborného vedení patří četba svépomocných knih, tedy forma biblioterapie. Zájem o svépomocnou léčbu je znatelný mimo jiné na dnešním trhu, kde jsou dostupné tisíce svépomocných knih, jejichž účinnost však většinou nebyla testována (Mains & Scogin, 2003). Mnoho z těchto knih bylo navíc napsáno nepsychology; zároveň některé knihy, například Bible, mohou být někým považovány za svépomocné, jiným nikoli (Halliday, 1991).

Jaké jsou tedy možné přínosy a případná rizika svépomocných procesů? Mezi základní přínosy bezpochyby patří finanční dostupnost (Mains & Scogin, 2003), čímž se péče zpřístupňuje širšímu okruhu osob. Zároveň svépomocná léčba zbavuje člověka strachu ze stigmatizace, kterou s sebou může přinášet proces formální léčby (Mains & Scogin, 2003; Watkins & Clum, 2008). Na druhou stranu, v případě, že profesionální léčba nemůže být člověku ihned poskytnuta a je zařazen na wait-list (volně přeloženo „čekací listinu“), může svépomocná léčba vést buď k úplnému uzdravení či alespoň silnějšímu namotivování jedince (Norcross, 2006). Úspěch léčby svépomocí také zvyšuje pocit self-efficacy, pocit kontroly a schopnosti splnit vytyčený cíl (Mains & Scogin, 2003; Watkins & Clum, 2008). Nejlepších výsledků se svépomocnými technikami dosahuje u osob motivovaných a s pozitivním postojem k těmto technikám (Mains & Scogin, 2003).

Naopak nevhodnými osobami pro svépomocné techniky jsou lidé s poruchami osobnosti, rozsáhlou symptomatologií, vyhýbající se emocím, či osoby s interpersonálními problémy, pro něž je tradiční terapeutická léčba vhodnější (Mains & Scogin, 2003). Jak již bylo výše zmíněno, mnoho svépomocných knih nebylo testováno z hlediska jejich účinnosti, a proto by jejich použití mělo předcházet náležité posouzení odborníkem (Mains & Scogin, 2003). Užívání neefektivních materiálů a následný neúspěch svépomocného procesu se pak může odrazit v sebeobviňování člověka z neúspěchu (Watkins & Clum, 2008).

2.4.2 Psaní v psychoterapii

Jak uvádí L'Abate, psychoterapie patří mezi jedno z mála odvětví, jehož rozvoj a aplikace se odehrávají především skrze mluvené slovo. Nicméně, psaní může být bezpečně a efektivně použito ve všech aspektech psychoterapie; je to reprodukovatelná metoda, která může psychoterapii doplňovat či někdy zcela zastupovat. Navíc výhodou psaného oproti mluvenému je jeho explicita a specifičnost. Psaním lze též dobře doplňovat terapii, která má (z ekonomických důvodů na straně klienta, či dovolené na straně terapeuta) mezi setkáními delší časové úseky. Spolu s pečujícím a soucítícím terapeutickým vztahem pak může psaní proces terapie obohatit a dokonce i zkrátit (L'Abate, 1991).

Jaký je vlastně rozdíl mezi mluveným a psaným? L'Abate si pro odlišení těchto dvou modalit půjčuje model Weintrauba (z knihy *Verbal Behavior: Adaptation and Psychopathology*, 1981), dle kterého je psané oproti mluvenému později naučené (až v rámci školy), obtížnější než mluvená forma jazyka, vyžaduje více úsilí, za stejný časový úsek je méně produktivní, musí být naučeno, je úmyslné, více nezávislé na kontextu, neustále zaznamenávané, syntakticky komplexnější, abstraktnější a pro jeho záznam je zapotřebí více času na plánování a kódování (L'Abate, 1991).

V psychoterapii se však setkáváme s různými formami psaní. Autorky Emily Kerner a Marilyn Fitzpatrick dle charakteru procesu a typu změn nejprve rozlišují psaní na *expresivní* (odhalující emoce) a *terapeutické* (širší pojem; podpůrné psaní v rámci terapeutického procesu). Stěžejní pro jejich teorii jsou však dvě dimenze terapeutického psaní, kde *horizontální* dimenze zahrnuje póly požadované změny u klienta (afektivní/emocionální – kognitivní/konstruktivistický), zatímco *vertikální* dimenze udává míru strukturovanosti psaní. Z těchto dimenzí vychází *sít' procesu změny a struktury*, jak ilustruje nadcházející schéma (Kerner & Fitzpatrick, 2007):

		Proces změny	
		<i>Afektivní / emocionální</i>	<i>Kognitivní / konstruktivistický</i>
Strukturovanost	<i>Abstrakce / nestrukturovanost</i>	Poezie Vyprávění	Autobiografie Memoáry
	<i>Specifičnost / struktura</i>	Deník Deník emocí	Deník myšlenek Programové psaní

SUC Manuál lze řadit, díky jeho formě a obsahu, mezi *programové psaní*. Programové psaní je v rámci terapie nejvíce kognitivní a nejstrukturovanější. V rámci procesu k člověku přicházejí instrukce kdy a o čem má psát. Jednotlivé tématické lekce vybízejí člověka k reflektování konkrétních témat, která jsou jasně daná. Tím jsou pro každou lekci vymezené specifické pocity a myšlenky, kterými se má člověk zabývat (Kerner & Fitzpatrick, 2007).

3) VÝZKUM

3.1 O Manuálu

“A Workbook To Increase Your Meaningful And Purposeful Goals” (česky „Rozvoj smysluplných a účelných cílů (SUC Manuál)¹⁾ je speciální materiál vytvořený psychoterapeuty - autorskou dvojicí R. R. Hutzella, Ph.D. a Mary D. Eggert, Ph.D., který může být aplikován i klienty a klientkami samotnými, kteří by jinak podstupovali individuální psychoterapii. Manuál k člověku promlouvá srozumitelnou formou, vyhýbá se odborným termínům a složitým úvahám, snaží se celý terapeutický proces maximálně vysvětlit a přiblížit. Manuál je veřejně přístupný na několika webových stránkách ke stažení v tisknutelné PDF verzi (v anglickém jazyce) (R. R. Hutzell & Mary D. Eggert, 2009).

Manuál je určen především pro osoby, které i přes úspěšné dosahování obecně hodnotných, významných a nelehkých cílů, nepocítí pocit osobního uspokojení, radost ze svého konání a dosaženého výsledku a nezažívají pocit štěstí a smysluplnosti ve svém životě. Takovým Manuál předkládá jednoduchou teorii, kterou následně své „klienty“ a „klientky“ prakticky provází. Manuál se již v úvodu odkazuje na myšlenky vídeňského filosofa a psychoterapeuta, doktora Viktora E. Frankla, pracuje totiž s několika, pro logoterapii²⁾ typickými tématy - hodnotou, smyslem a cílem. V rámci Manuálu má člověk příležitost si nejprve rozkrýt, analyzovat a hierarchizovat své hodnoty, které jsou pro něho v životě důležité, následně si pro tyto hodnoty stanovuje cíle (za účelem hodnoty uspokojit - aktualizovat je) a plánuje míru a možnosti jejich naplnění. Tento postup je založen na jednoduché teorii, ze které celý Manuál vychází. Pakliže člověk dělá takové věci a dosahuje takových cílů, které se shodují s jeho hodnotami, cítí své jednání jako smysluplné a je naplněn spokojeností a pocitem štěstí ve svém životě. Pokud se však jeho cíle neshodují s osobními hodnotami, ani pokorení sebeobtěžnějšího cíle s sebou nenese pocit uspokojení, radosti a pocitu smysluplnosti jeho jednání. Tuto teorii kromě psaných slov Manuál též přináší ve cvičeních typu tužka-papír, kterými je celý Manuál protkán (Hutzell & Eggert, 2009).

Manuál bylo pro potřeby výzkumu nutné přeložit do češtiny. Vzniklý překlad je výsledkem snahy o co nejvěrnější předání nejen věcných informací, ale i celé „atmosféry“ Manuálu. I proto je výsledná verze graficky a stylisticky velmi podobná originální. Asi největším úskalím českého překladu je forma oslovení. Z kontextu anglické verze se oslovení „you“ jeví z kontextu spíše jako tykání. Tato osobnější verze oslovení se objevuje i v

1 Originální anglická verze i český překlad k nahlédnutí v Přílohách této práce.

2 Logoterapie - filosoficko-psychologický systém založen Viktorem E. Franklem.

českém překladu, právě z důvodu zachování formy a vyznění celého Manuálu, i když je pochopitelné, že někomu může být tato varianta méně příjemná než vykání. Manuál tak k člověku přistupuje velmi osobně, což může být i v originální verzi jedním ze záměrů autorů (Hutzell & Eggert, 2009).

3.2 Testová baterie

Pro vstupní a výstupní testování (viz. 3.3 Design) byla sestavena testová baterie, sestávající ze tří testů. Z důvodu srovnání byla použita obsahově identická baterie jak na vstupu, tak na výstupu experimentu, s tím rozdílem, že formálně byla výstupní baterie upravena pro potřeby online distribuce elektronicky. Dva testy zjišťovaly stav dotazovaného v oblasti hedonického pocitu štěstí (SPANE a SWLS), třetí test byl zaměřen na eudaimonickou složku štěstí (MLM).

Testová baterie, tištěná na jeden list A4 oboustranně, obsahovala kromě výše zmíněného též základní informace a identifikátory probandů a probandek – tedy jméno a příjmení, věk, kontaktní email a kód účastníka/účastnice (z důvodu pozdější anonymizace dat). Obsah a forma jak papírové, tak elektronické baterie je součástí příloh této bakalářské práce.

3.2.1 SPANE

První v testové baterii je 12-ti položkový test SPANE (The Scale of Positive and Negative Experience) zaměřený na hedonickou složku štěstí (Diener et al., 2010).

Šest položek v testu reprezentuje pozitivní pocity, šest položek pak pocity negativní. Tyto položky jsou hodnoceny na pětibodové škále od 1 – velmi zřídka či nikdy, po 5 – velmi často či neustále. Vyhodnocováním bodových hodnot položek lze dojít ke třem skórum – hodnotě pozitivních pocitů (positive feelings; SPANE-P; minimální skór 6, maximální 30), hodnotě negativních pocitů (negative feelings; SPANE-N; minimální skór 6, maximální 30) a k souhrnné hodnotě (affect balance; SPANE-B; vzniká odečtením hodnoty SPANE-N od SPANE-P; minimální skór -24, maximální 24). Proband či probandka do testu zaznamenává své hodnoty na základě zkušenosti z posledních 4 týdnů před testem (Diener et al., 2010).

Autoři uvádějí několik silných stránek SPANE. Mezi hlavní bezpochyby patří skutečnost, že formulace pocitů (jak pozitivních, tak negativních) nabízí nejen specifické pocity, ale též „obecná“ vyjádření (například obecný pocit „pozitivně, negativně,...“, specifické pocity pak „radostně, rozzlobeně,...“). Tato skutečnost umožňuje vyplňujícím, aby

vyjádřili své převažující pocity, které mohou mít základ v mnoha dalších, jednotlivých pocitech, jež by v případě výčtu v testu byly kladeny na roveň, případně by jejich formulace mohla být pro vyplňující nepřesná a ne zcela zachycující jejich faktický pocit. Zároveň tak nedochází ke zkreslení důležitosti jednotlivých pocitů pro daného jedince. Test tedy fakticky dává vyplňujícím prostor pro vlastní zhodnocení a nenutí je vtěsnat své pocity do obsáhlého výčtu předem připravených „nálepek“. Navíc model užívající „obecných“, namísto specifických označení též umožňuje dobrou použitelnost testu napříč kulturami (Diener et al., 2010).

Test byl úspěšně administrován na vzorku téměř 700 osob, spolu s dalšími tématy stejně zaměřenými, již existujícími testy, například s SWLS, PANAS, LOT-R a dalšími, s nimiž ve výsledku koreloval a ukázal se jako validní (Diener et al., 2010).

3.2.2. SWLS

SWLS (Satisfaction With Life Scale) je škálový dotazník vyvinutý za účelem měřit pocit celkového životního uspokojení jakožto projevu subjektivního well-beingu (Diener et al., 1985). V rámci validizací testu se prokázalo, že test může být používán napříč různými věkovými skupinami; ve výsledcích zároveň nebyl pozorován rozdíl mezi muži a ženami (Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991). Validizace též prokázaly, že SWLS má terapeutický potenciál pro měření změn v subjektivním well-being v průběhu léčby (Pavot & Diener, 2008). Ekonomičnost pětipoložkového SWLS dotazníku jej zároveň činí vhodným pro zařazení do větších testových baterií, kde nijak výrazně neprodlužuje celkový čas nutný pro dokončení (Pavot et al., 1991).

Test pracuje s konceptem, v rámci něhož neusuzuje osoba na svou spokojenost ve vztahu k externím faktorům, ale naopak, míra celkové spokojenosti je výslednicí toho, nakolik je osoba spokojena v rámci svých individuálních oblastí, které si sama stanovuje (Diener et al., 1985). Jedinec si tedy ve svém životě vystavuje koncept optimálního „standardu“, se kterým pak porovnává svou životní situaci (Pavot et al., 1991).

Vývoj SWLS započal faktorovou analýzou 48 původních položek, z nichž vystoupilo 10 položek, které byly následně redukovány na výsledných 5 položek, kdy ke každé byla přiřazena sedmibodová Lickertova stupnice (od 1 = rozhodně nesouhlasím po 7 = rozhodně souhlasím). Rozpětí možných výsledků je pak od minima 5 bodů do maxima 35 bodů, kdy 20 bodů reprezentuje neutrální výsledek. Skóre do 9 bodů značí silnou nespokojenost se životem, skóre 31 až 35 pak naopak extrémní spokojenost se životem (Pavot & Diener, 2008).

3.2.3. MLM

MLM (neboli Meaningful Life Measure) je test zaměřený na zjištění pocitu životního smyslu v duchu eudaimonického modelu štěstí od autorů Morgan & Farsides. Test byl sestaven roku 2008 z jasného důvodu – získat takový testový materiál, který by testoval jednu dimenzi (tedy pocit smysluplného bytí) a její jednotlivé složky, které ji naplňují. Zároveň s takovým materiálem přichází možnost testovat pouze vybrané složky dimenze, pokud to bude situace vyžadovat (Morgan & Farsides, 2009a, 2009b).

Autor a autorka nekonstruovali test „nanovo“, ale při jeho tvorbě využili již existujících testů sledujících stejné cíle, konkrétně PIL (Purpose in Life Test od Crumbaugh & Maholick), LRI (Life Regard Index od Battista & Almond) a PWB-P (Psychological Well-Being: Purpose in Life od Ryff). Po administraci těchto testů, které navíc doplnili o několik otázek (otevřeně zaměřených na pocit smyslu života, typu „Můj život je“, kdy byla použita celkem 4 různá synonyma pro „smysluplnost“; těchto otázek bylo použito i z důvodu složitosti a nejasnosti některých otázek v dosavadních testech) dospěli z dat skrze explorační faktorovou analýzu k pěti složkám, které dané testy měří, a to účelnost, zásadovost, hodnotnost, vzrušivost a uskutečňenost života³ (Morgan & Farsides, 2009a).

Pro každou ze složek zvolili do výsledné podoby MLM statisticky nejvýznamněji odpovídající položky napříč testy, které doplňkově upravili do jasnějších znění, následkem čehož vznikla konečná podoba 23 položkového MLM. Tato verze byla opět administrována a skrze konfirmační faktorovou analýzu se potvrdil 5-ti složkový model (Morgan & Farsides, 2009a).

Druhá administrace (obsahující MLM a všechny původní testy) pak prověřovala korelace mezi MLM a původními testy, ze kterých autoři vycházeli a zjišťovala míru ekonomičnosti testu. Analýza ukázala silné korelace se všemi testy i ekonomičnost (Morgan & Farsides, 2009a).

S časovým odstupem též autoři podrobili 5-ti složkový model MLM testu dalšímu výzkumu, v rámci kterého se měla prokázat souvislost jednotlivých složek s teoriemi o smysluplnosti života uváděnými v literatuře. Celkem osm dříve prověřených a specificky zaměřených testů administrovaných společně s MLM mělo potvrdit či vyvrátit vztah mezi složkami v MLM a spiritualitou, sebevědomím, prosociálním chováním a well-beingem. Analýza dat následně prokázala významné vztahy mezi jednotlivými složkami MLM a jednotlivými testy (Morgan & Farsides, 2009b).

MLM jsem zvolil jako jediný test, který v baterii zastupuje eudaimonickou složku

3 V originále Purposeful life, Principled life, Valued life, Exciting life a Accomplished life

šťestí. Svým 5-ti složkovým modelem nabízí širší možnosti analýzy dat, především v oblasti interpretace výsledků výstupního testování po absolvování Manuálu. Navíc silná vnitřní koherence jednotlivých položek u každé složky dělá test silnějším v případě malého počtu probandů a probandek. MLM navíc silně koreluje s tradičními testy, jako je PIL či PWB-P a byl validizován mimo jiné na obdobné skupině (mladých studujících vysokou školu) (Morgan & Farsides, 2009a).

3.3 Design

V následující kapitole se pokusím v rámci několika podkapitol popsat design celého výzkumu, včetně specifického způsobu práce s Manuálem v rámci experimentu a způsobu komunikace s probandy a probandkami.

3.3.1 Cíl výzkumu, výzkumné otázky

Vzhledem ke skutečnosti, že v rámci průzkumu odborné literatury (přelom 2013 / 2014) v době psaní této práce neexistovala žádná jiná, obdobně zaměřená studie, je nemožné nejen na teoretické, ale též na empirické rovině jakkoliv navazovat. Tento fakt tedy činí celou práci, především pak v empirické části, explorační. Tomu je podřízeno i stanovování hypotéz a výzkumných otázek.

Prvotní otázka, která stála zcela na počátku výzkumu, zněla : „Má práce se SUC Manuálem statisticky ověřitelný vliv?“ Na kterou fakticky navazovala výzkumná otázka, tedy: „Bude případný efekt práce se SUC Manuálem patrný i po deseti týdnech?“ Právě tyto otázky jsou z hlediska terapeutického charakteru Manuálu jedny z nejpodstatnějších.

Další otázka pak pramení z teoretického pozadí Manuálu. Myšlenkově Manuál vychází z eudaimonického pojetí well-beingu, měl by tedy ovlivnit právě tuto složku well-beingu. Z toho logicky pramení dvojice ze sebe vycházejících hypotéz, tedy: „Práce se SUC Manuálem ovlivní eudaimonickou složku štěstí a zároveň neovlivní hedonickou složku štěstí.“.

Na zmíněné otázky a hypotézy se pokouší výzkum v rámci následujících stran odpovědět skrze analýzy dat získaných z testové baterie. Nabízí se samozřejmě širší paleta možných výzkumných otázek a hypotéz (některé jsou zmíněné v Diskusi či Závěru), jejich ověřování by však vyžadovalo obsáhlejší pojednání, které by přesahovalo limity bakalářské práce.

3.3.2 Experimentální a kontrolní skupiny

Za probandy a probandky pro realizaci výzkumu posloužili studenti a studentky PedF UK a FF UK, na PedF konkrétně studentky a studenti oboru „Psychologie a speciální pedagogika“ a posléze skupina studentů a studentek absolvující povinný předmět v rámci fakultního základu na pedagogické fakultě - předmět „Psychologie dítěte školního věku“. V rámci FF UK pak byli probandi a probandky též získáni z řad studujících na oboru „Psychologie“, v rámci přednášky „Sociální psychologie“. Zúčastnění do výzkumu vstoupili ve třech sběrech v rozmezí dvou týdnů. Po vstupním testování bylo ve výzkumu zařazeno celkem 128 osob, z toho 17 mužů a 111 žen.

Soubor účastníků byl následně rozdělen do dvou hlavních skupin - experimentální a kontrolní, kdy každá z těchto skupin byla rozdělena na 3 menší podskupiny. Každá z experimentálních skupin tak k sobě měla jednu kontrolní skupinu „stínovou“. Rozdělení do tří podskupin (ať už v experimentální či kontrolní skupině) proběhlo náhodně, přiřazením náhodně vygenerovaných čísel, jejich následného vzestupného seřazení a poměrného rozdělení takto vzniklého seznamu. Experimentální skupiny byly po vstupním testování a absolvování Manuálu výstupně testovány ve 3 časových intervalech. Jedna skupina již po týdnu od absolvování Manuálu, druhá po 4 týdnech a třetí po 10 týdnech od ukončení práce s Manuálem. Jak již bylo zmíněno, každá z těchto skupin měla k sobě stínovou kontrolní skupinu, která byla s experimentální časově shodně načasována (ve fázi závěrečného testování). Přehledněji jsou role a vztahy mezi skupinami vyjádřeny v následující tabulce (EXP = experimentální skupina; KONT = kontrolní skupina; X = označuje realizaci dané akce):

SKUPINA	AKCE	vstupní testování	terapie SUC Manuálem	retestování + 1 týden od ukončení SUC Manuálu	retestování + 4 týdny od ukončení SUC Manuálu	retestování + 10 týdnů od ukončení SUC Manuálu
EXP 1		X	X	X		
EXP 2		X	X		X	
EXP 3		X	X			X
KONT 1		X		X		
KONT 2		X			X	
KONT 3		X				X

3.3.3 Vstupní testování

Vstupní testování proběhlo (vzhledem ke třem různým dnům sběru probandů) celkem třikrát. Studujícím byl vždy nejprve rámcově představen celý výzkum a byla jim nastíněna podoba jejich případné účasti. Vstupní testování bylo dobrovolné, stejně jako následující pokračování ve výzkumu. Studující následně vyplnili vstupní testovou baterii, která zabrala zhruba 10 - 15 minut. V případě studentů a studentek byla vytištěná kopie Manuálu posléze přidělena všem, u studentů a studentek předmětu „Psychologie dítěte školního věku“⁴ byl Manuál přidělen pouze některým. Studující s Manuálem byli zároveň stručně obeznámeni s jeho strukturou. Všechna následná komunikace (obsahující zopakování a dovysvětlení informací, případně pokyny pro práci) probíhala jak s experimentálními, tak s kontrolními probandy a probandkami skrze internet e-maily.

Členům a členkám kontrolní skupiny přišel ještě v den vstupního testování e-mail se zpřesněním jejich role ve výzkumu a vysvětlením budoucího postupu; taktéž experimentálním skupinám byl zaslán upřesňující e-mail⁵. Emaily byly rozesílány jako „skryté kopie“, byla tak tedy zajištěna ochrana nejen e-mailových adres jednotlivých probandů a probandek, ale též tak bylo zabráněno rozklíčování designu experimentu, co se rozdělení skupin týče.

3.3.4 Terapie Manuálem

Všechny tři experimentální skupiny dostávaly skrze e-mailovou komunikaci upřesňující informace ohledně postupu v Manuálu. Manuál byl pro potřeby výzkumu rozdělen na tři pomyslné celky, kdy na každou část byl vymezen čas jednoho týdne, po němž probandi a probandky obdrželi e-mailem zprávu, že mají rozpečtit následující část Manuálu (druhá a třetí část byla již od začátku zapečetěná, aby se, alespoň teoreticky, předešlo „předbírání“ v Manuálu či naopak zpoždění, vlivem čehož by vznikaly velké rozdíly v délce působení Manuálu na jednotlivce).

První část zahrnovala kapitoly 1 - 12, druhá část kapitoly 13 - 15 a poslední třetí část kapitoly 16 - 20. Datumové vymezení pro jednotlivé části bylo navíc obsaženo i na titulní straně Manuálu, společně s kontaktním e-mailem a kódem, pod kterým se proband či probandka identifikoval/a při výstupním testování. Část vždy obsahovala logicky ucelené kapitoly, aby nedocházelo k přílišnému vyrušení při umělém „přerušení“ práce s Manuálem. Manuál je koncipován tak, že je na každém, kolik času práci s ním věnuje, od desítek minut po několik hodin, a do kolika hodin či dní si rozprostře celou „terapii“.

4 Na tomto místě bych rád poděkoval PhDr. Ireně Smetáčkové, Ph.D., za umožnění přístupu na přednášku

5 Přepisy emailové komunikace jsou k nahlédnutí v Přílohách této práce.

Všem probandům a probandkám byl k dispozici kontaktní email uvedený na titulní straně Manuálu, skrze který mohli v případě nejasností kontaktovat experimentátora. Po celou dobu výzkumu však, až na jeden případ, nikdo nevyužil emailovou komunikaci z důvodu nejasností ohledně Manuálu.

3.3.5 Výstupní testování a závěr

Po uplynutí doby vymezené pro práci s Manuálem, prošla každá skupina (vždy v daném časovém odstupu, viz. podkapitola 3.3.2) výstupním testováním. Na rozdíl od „papírového“ vstupního testování proběhlo závěrečné testování online skrze internetový odkaz. Probandi a probandky v rozmezí následujícího týdne elektronický dotazník vyplnili, pokud vůbec.

Se závěrem přišlo probandům a probandkám též poděkování za podílení se na výzkumu.

3.4 Etické aspekty

V následujících podkapitolách se snažím nasimulovat možné etické problémy a otázky, které mohou být, vzhledem k charakteru výzkumu, relevantně vzneseny, především v oblasti celkové psychické bezpečnosti terapeutického zásahu, uchovávání osobních a „intimních“ dat (výsledky testů) a anonymity uchovávaných informací.

3.4.1 Psychická bezpečnost

Otázka psychické bezpečnosti se nabízí především v souvislosti se skutečností, že každý z probandů a probandek, který pracuje s Manuálem, je fakticky v terapeutickém procesu, který však není pod vedením psychoterapeuta-profesionála, zároveň ani nemá experimentátorem zprostředkovanou možnost osobní konzultace s takovým profesionálem. Navíc byl Manuál distribuován v české jazykové mutaci, která neprošla zpětným překladem; její vyznění může tedy být odlišné od originální. Toto je faktor, který jsem hluboce zvažoval ještě před započítím celého výzkumu. Po zvážení všech možností a několika konzultacích jsem však dospěl k závěru, že experiment v rámci zamýšleného designu lze bezpečně provést z následujících důvodů.

Manuál sám je v anglické verzi určen jednotlivcům, kteří nejsou pod vedením ani kontrolou terapeuta-profesionála. Navíc, vlivem jednoduchého a srozumitelného jazyka, je výsledný český překlad téměř doslovný, volného překládání bylo zapotřebí jen několikrát.

Tyto skutečnosti ve své součinnosti vytvářejí během experimentu podobnou situaci, jaká by mohla nastat i v běžném životě (anglofonní osoby) - z rozličných důvodů si člověk stáhne a vytiskne Manuál, kterým prochází čistě na základě pokynů v něm uvedených. Jediným rozdílem v celé situaci je „umělé“ vstupní a výstupní testování a strukturování postupu Manuálem do tří částí, kdy ani jedna skutečnost není v rozporu se samotným sdělením Manuálu.

Účast všech probandů a probandek byla navíc dobrovolná, odstoupení od výzkumu bylo možné v jakékoli chvíli (2 probandky této možnosti krátce po vstupním testování využily) a v případě potíží či nespokojenosti byla všem zúčastněným přístupná e-mailová komunikace. Navíc skupina zúčastněných by mohla být primárně označena za „intaktní“, co se týče psychických potíží (myšleno v porovnání se skupinou osob z různých důvodů již zapojených do různých terapeutických procesů).

Snad jediným obtížně argumentovatelným faktem je skutečnost, že minimálně v českém prostředí není obdobný typ terapeutické intervence příliš odzkoušený a zažitý a schází tedy praktická zkušenost s takovým postupem. Na druhou stranu, tato práce má mimo jiné za cíl právě tuto skutečnost změnit k lepšímu. Zároveň poslední stránka českého překladu Manuálu obsahuje upozornění, které zakazuje zúčastněným v experimentu šířit „neoficiální“ českou verzi mezi širokou veřejnost (pokud překladatel v individuálních případech nerozhodne jinak) z důvodu stále se vyvíjejícího překladu. Zároveň, ani přes četné prosby o zaslání PDF verze překladu, jsem žádné osobě (vyjma vedoucího bakalářské práce) takový soubor neposkytl, z důvodu možného následného nekontrolovaného šíření.

Vzhledem k výše zmíněným okolnostem tedy považuji celý výzkum za dostatečně psychicky bezpečný a eticky ospravedlnitelný; jeho přínos (v duchu výše zmíněné argumentace a na základě konzultace s vedoucím bakalářské práce) převažuje možná rizika.

3.4.2 Nakládání s daty

Všechna získaná data (tedy výsledky testů a osobní údaje typu jméno, příjmení, věk, e-mailová adresa) jsou považována za důvěrná a podle toho s nimi též bylo a je nakládáno. Veškeré papírové materiály jsou neveřejně archivovány a elektronické dokumenty umožňující identifikaci jednotlivých osob jsou uloženy na heslem zabezpečeném počítači. Všechna publikovaná data a výsledky prošly anonymizací. Dobrovolně navrácené Manuály jsou, stejně jako papírové dotazníky, neveřejně archivovány, navíc nikde neobsahují konkrétní jména, pouze kódová označení probandů a probandek, jejichž tabulka je elektronicky uložena pod heslem.

3.4.3 Anonymita

Všechny záznamy, ve kterých se vyskytnou informace k jednotlivým probandům a probandkám, jsou vedeny pod kódovými označeními. Jediný elektronický dokument, který obsahuje klíč ke spárování skutečných jmen s kódy, je uložen na zaheslovaném počítači; navíc sám dokument je před otevřením chráněn heslem. Bezpečnostní zálohování dat výzkumu probíhá též skrze heslem zabezpečený šifrovaný online účet na fyzický soukromý serverový počítač, ke kterému má fakticky přístup pouze experimentátor a úzký okruh jeho rodinných příslušníků (kteří však bez hesla nejsou schopni uložené informace nijak zobrazit, zkopírovat či upravit).

3.5 Metody

V rámci tohoto oddílu práce podrobněji a konkrétněji přiblížím výslednou podobu souboru probandů a probandek a pojednám o jednotlivých nástrojích výzkumu – tedy testech v testové baterii – statisticky.

3.5.1 Soubor

Úvodního testování se účastnilo celkem 128 osob, z nichž celý výzkum zdárně zakončilo 61 z nich.

		dokončil/a		
		ne	ano	Total
		Count	Count	Count
pohlaví	žena	58	53	111
	muž	9	8	17
	Total	67	61	128

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	61	47,7
	Excluded(a)	67	52,3
	Total	128	100,0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

V původním (a následně i finálním) souboru velmi silně převažovaly ženy. Průměrný věk byl 20,5 let (standardní odchylka 1,679). Významnost faktoru věku byla testována, avšak neukázala se jako statisticky významná v rámci ověřování hypotéz.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	žena	111	86,7	86,7	86,7
	muž	17	13,3	13,3	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

	věk
N	Valid 128
	Missing 0
Mean	20,51
Std. Deviation	1,679

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	40	31,3	31,3	31,3
	20	37	28,9	28,9	60,2
	21	23	18,0	18,0	78,1
	22	18	14,1	14,1	92,2
	23	5	3,9	3,9	96,1
	24	2	1,6	1,6	97,7
	27	2	1,6	1,6	99,2
	29	1	,8	,8	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Po náhodném rozdělení (zcela na začátku experimentu) do 3 experimentálních a 3 kontrolních skupin (viz. podkapitola 3.3.2 *Experimentální a kontrolní skupiny*) znázorňuje zastoupení v jednotlivých skupinách následující tabulka.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	experimentální skupina 1	17	13,3	13,3	13,3
	kontrolní skupina časově paralelní ke skupině 1	24	18,8	18,8	32,0
	experimentální skupina 2	18	14,1	14,1	46,1
	kontrolní skupina časově paralelní ke skupině 2	25	19,5	19,5	65,6
	experimentální skupina 3	19	14,8	14,8	80,5
	kontrolní skupina časově paralelní ke skupině 3	25	19,5	19,5	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Vzhledem k výsledkům analýzy dat (ukazujících na malé rozdíly mezi jednotlivými kontrolními skupinami) byly kontrolní skupiny sloučeny v jednu velkou kontrolní skupinu; následně tedy v případě analýz používajících data z úvodního testování pracuji s touto podobou skupin.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kontrolní skupina	74	57,8	57,8	57,8
	experimentální skupina 1	17	13,3	13,3	71,1
	experimentální skupina 2	18	14,1	14,1	85,2
	experimentální skupina 3	19	14,8	14,8	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Po odečtení osob, které výzkum nedokončily (nepodstoupily závěrečné testování), pracuji v případě analýzy závěrečného testování se skupinami s následujícím množstvím probandů/probandek.

	Value Label	N
skupina	0 kontrolní	37
	1 experimentální skupina 1	9
	2 experimentální skupina 2	7
	3 experimentální skupina 3	8

Pro ověření možné nenáhodnosti odpadnutí probandů a probandek byly porovnány průměry a standardní odchylky u jednotlivých testů z úvodní testové baterie. V žádném testu baterie se neukázal statisticky významný rozdíl mezi skupinou, která ve výzkumu setrvala a skupinou, která výzkum nedokončila.

	dokončil/a	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PA – pozitivní složka SPANE	ne	67	3,504	,708	,086
	ano	61	3,754	,642	,082
NA – negativní složka SPANE	ne	67	2,723	,755	,092
	ano	61	2,502	,690	,088
SWLS	ne	67	4,617	1,245	,152
	ano	61	4,783	1,119	,143
MLM	ne	67	4,984	,882	,107
	ano	61	4,946	,781	,100

3.5.2 Nástroje

Všechny testy, použité v testové baterii, se statisticky prokázaly jako vysoce reliabilní, zvláště pak MLM test (reliabilita byla počítána z údajů získaných při vstupním testování).

SPANE bylo vzhledem ke svému charakteru testováno dvakrát, kdy pozitivní afekty (PA - dobře, příjemně, šťastně,...celkem 6 položek) nabyly hodnoty 0,864; negativní afekty (NA - špatně, nepříjemně, smutně,...celkem 6 položek) pak hodnoty 0,813.

SWLS test se svými pěti položkami (například „Téměř zcela se můj způsob života shoduje s mým ideálem.“, „Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, téměř nic bych neměnil/a.“) též dosáhl vysoké reliability, přesně 0,845.

V případě MLM testu (celkem 23 položek, například „Můj život je zajímavý a podnětný.“, „Prozatím jsem potěšen tím, čeho jsem v životě dosáhl.“, „Mám životní filosofii, která dává mému žití význam.“) byla reliabilita dokonce ještě vyšší, tedy 0,929.

3.6 Analýzy

Analýza dat měla potvrdit či vyvrátit stanovené hypotézy. Základní stanovená hypotéza „Absolvování SUC Manuálu způsobí vyšší skóre v MLM testu“ byla postupně testována, i ve vztahu k ostatním položkám testové baterie.

V případě SPANE testu se analýzou rozptylu neprokázal statisticky významný rozdíl mezi kontrolní skupinou (soubornou, vzniklou sloučením všech kontrolních skupin, viz. 3.5.1 Soubor) a jednotlivými experimentálními skupinami ani v případě pozitivních afektů (PA) ($F(3) = 2,514$; $p < 0,067$), ani u negativních afektů (NA) ($F(3) = ,179$; $p < 0,910$).

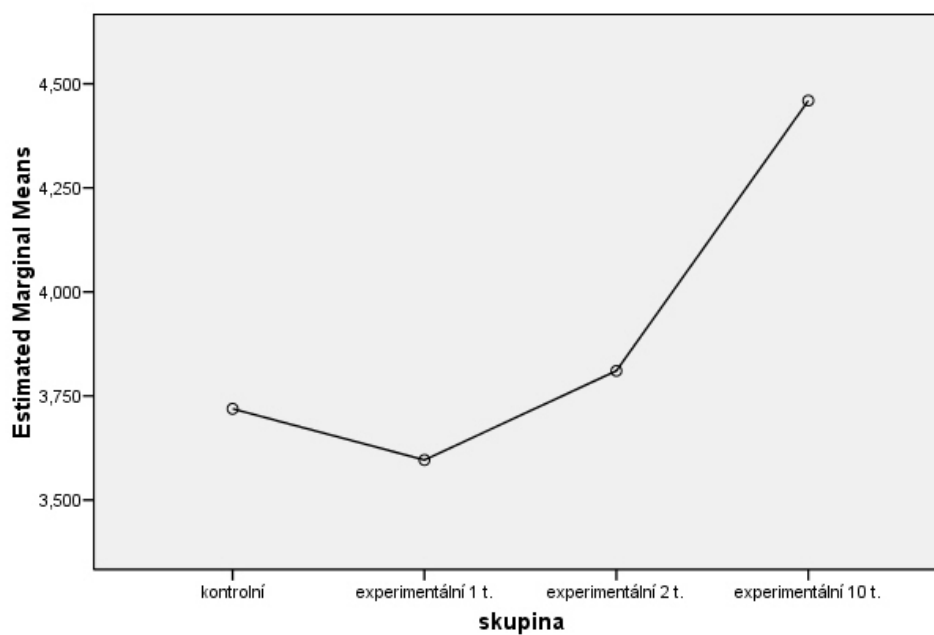
Dependent Variable: PA

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	16,294(a)	3	5,431	2,514	,067
Intercept	2347,490	1	2347,490	1086,564	,000
group_r	16,294	3	5,431	2,514	,067
Error	123,147	57	2,160		
Total	3475,356	61			
Corrected Total	139,441	60			

a R Squared = ,117 (Adjusted R Squared = ,070)

b Weighted Least Squares Regression - Weighted by PA

Estimated Marginal Means of PA

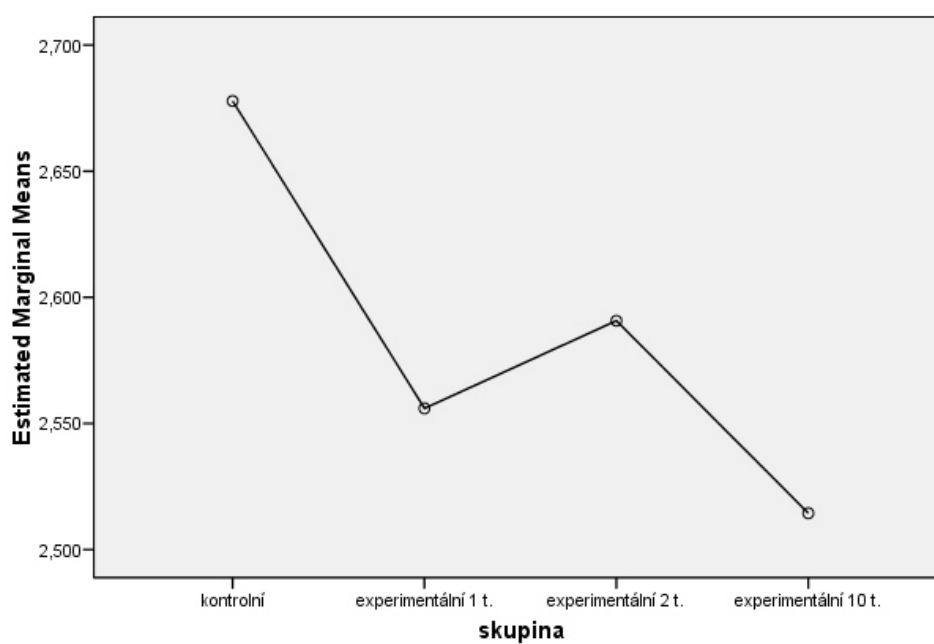


Dependent Variable: NA

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	3,231(a)	4	,808	1,724	,158
Intercept	12,151	1	12,151	25,937	,000
pre_minus	2,943	1	2,943	6,281	,015
group_r	,251	3	,084	,179	,910
Error	26,235	56	,468		
Total	450,889	61			
Corrected Total	29,466	60			

a. R Squared = ,110 (Adjusted R Squared = ,046)

Estimated Marginal Means of NA



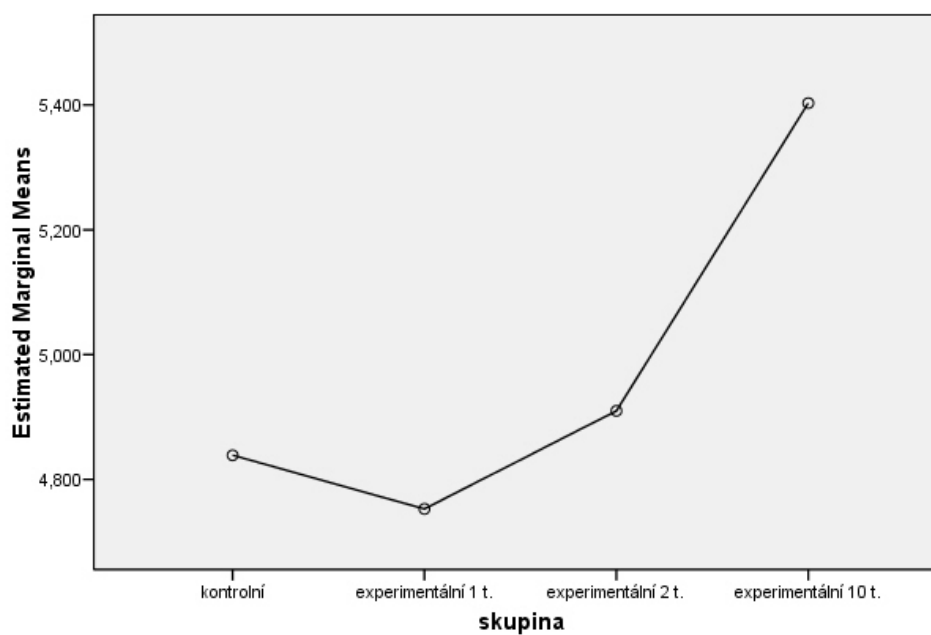
Ani v případě SWLS testu analýza rozptylu neprokázala statisticky významný rozdíl mezi kontrolní skupinou a jednotlivými experimentálními skupinami ($F(3) = 1,831$; $p < 0,152$).

Dependent Variable: post_SWLS

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	54,285(a)	4	13,571	31,666	,000
Intercept	2,676	1	2,676	6,244	,015
pre_SWLS	50,041	1	50,041	116,761	,000
group_r	2,354	3	,785	1,831	,152
Error	24,001	56	,429		
Total	1547,800	61			
Corrected Total	78,286	60			

a R Squared = ,693 (Adjusted R Squared = ,672)

Estimated Marginal Means of post_SWLS



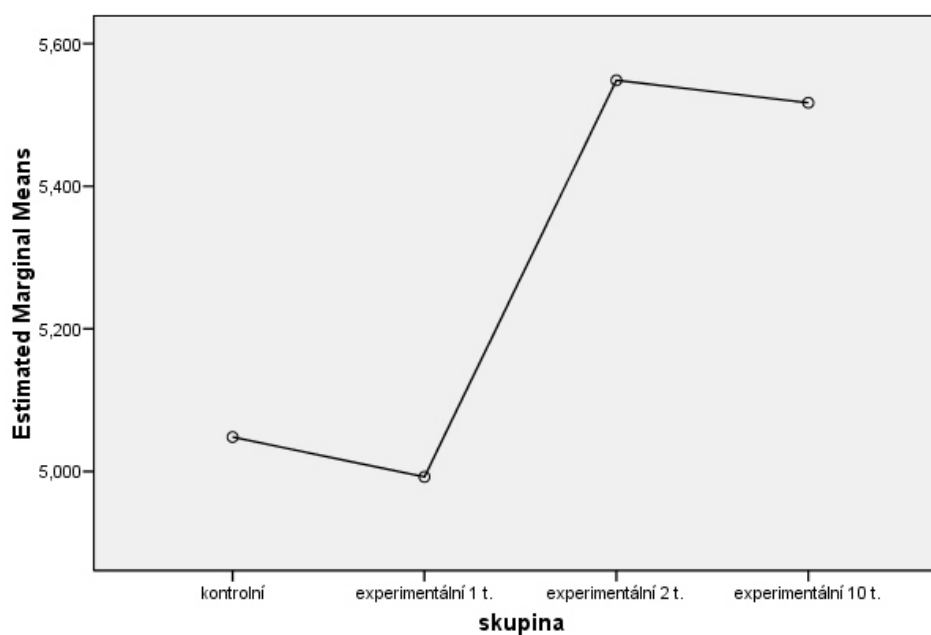
Analýza rozptylu u MLM testu však ukázala statisticky velmi významný rozdíl mezi kontrolní skupinou a experimentálními skupinami, který svědčí ve prospěch stanovené hypotézy ($F(3) = 4,804$; $p < 0,005$). Další analýza též ukázala dobrou sílu testu, konkrétně 0,882.

Dependent Variable: MLM_post

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	34,461(a)	4	8,615	45,315	,000
Intercept	1,016	1	1,016	5,344	,025
MLM_pre	28,503	1	28,503	149,923	,000
group_r	2,740	3	,913	4,804	,005
Error	10,647	56	,190		
Total	1668,605	61			
Corrected Total	45,107	60			

a R Squared = ,764 (Adjusted R Squared = ,747)

Estimated Marginal Means of MLM_post



Analýza průměrů t-testem prokázala ($t(126) = 0,256$; $p > 0,05$), že výsledky v úvodním testování se v případě MLM testu nelišily u skupiny probandek a probandů, kteří experiment nedokončili, od těch, kteří experiment dokončili.

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
PA	Equal variances assumed	1,185	,278	-2,076	126	,040	-,249	,119	-,486
	Equal variances not assumed			-2,086	125,998	,039	-,249	,119	-,485
NA	Equal variances assumed	,658	,419	1,724	126	,087	,221	,128	-,032
	Equal variances not assumed			1,731	125,997	,086	,221	,127	-,031
pre_SWLS	Equal variances assumed	1,109	,294	-,789	126	,432	-,165	,210	-,581
	Equal variances not assumed			-,793	125,981	,429	-,165	,209	-,579
MLM_pre	Equal variances assumed	,327	,569	,256	126	,798	,037	,147	-,254
	Equal variances not assumed			,257	125,908	,797	,037	,147	-,253

V případě výstupního testování MLM je z grafu patrný dokonce jistý pokles v eudaimonické složce well-beingu u první experimentální skupiny. Tento rozdíl je patrný ze srovnání průměrných hodnot vstupního testování probandů a probandek, kteří Manuál dokončili či nedokončili.

	dokončil/a	
	ne	ano
	MLM_pre	MLM_pre
	Mean	Mean
experimentální skupina – 1 týden od ukončení manuálu	5,207	4,879
kontrolní skupina časově paralelní ke skupině 11	4,771	5,023
experimentální skupina – 4 týdny od ukončení manuálu	5,130	5,000
kontrolní skupina časově paralelní ke skupině 21	4,779	4,880
experimentální skupina – 10 týdnů od ukončení manuálu	5,431	5,250
kontrolní skupina časově paralelní ke skupině 31	4,736	4,735

Bližší interpretace výsledků analyzovaných dat je rozpracována v následující části.

4) INTERPRETACE, DISKUSE

4.1 Reliabilita

Jak prokázaly analýzy dat úvodního testování, všechny tři testy použité v testové baterii se vyznačovaly vysokými hodnotami reliability; navíc test MLM vykazoval též dobrou sílu testu. *Ukázalo se tedy, že testy do testové baterie byly vhodně zvoleny, s ohledem na předpokládanou velikost testového vzorku.* Vysoké hodnoty tak posilují výsledky následných analýz a umožňují jistější interpretaci výsledků celého výzkumu.

Pokud budeme reliabilitu vnímat širěji, je zapotřebí do ní zahrnout i to, nakolik „spolehlivě“ probandky a probandi skutečně pracovali s Manuálem. Ač byl Manuál předáván se zapečetěnými oddíly a postup v Manuálu se měl zakládat na pokynech zaslaných e-mailem, není možné vyloučit případy, ve kterých by osoba Manuál vyplnila celý „naráz“, buď na začátku či na konci doby vymezené k práci. Zároveň nelze ověřit, že všechny osoby postupovaly přesně podle zaslaných instrukcí – mohly k různým částem přistupovat odlišně (a to nejen z hlediska časového rozložení práce) či některé kapitoly mohly dokonce vynechat či je vykonat v jiném pořadí. Vzhledem k celkovým výsledkům však lze předpokládat dvě možnosti – první zakládá na práci vycházející z instrukcí, která ústí v pozitivní změnu na základě správné práce s Manuálem; druhá pak předpokládá, že pro pozitivní změnu není nutné Manuál absolvovat celý, v přesné posloupnosti. Ověření těchto možností představuje potenciální budoucí výzkum v oblasti mechanismu a efektu Manuálu.

4.2 Testovaný vzorek

Ač analýzy neprokázaly vliv pohlaví na efektivnost Manuálu, bylo by pro případné budoucí studie vhodné pracovat s genderově vyváženějším vzorkem probandů a probandek. Pro širší generalizaci výsledků by též bylo vhodnější volit věkově a sociologicky reprezentativnější vzorek. Na druhou stranu, věková a sociologická (vzhledem k dosažené úrovni vzdělání) homogenita vzorku s sebou může přinášet jasnější výsledky.

Neopomenutelná je též vysoká míra nedokončení výzkumu ze strany probandek a probandů. Až do konce experimentu vytrvala fakticky pouze polovina osob. Úbytek byl však napříč experimentálními a kontrolními skupinami rovnoměrný; zároveň analýza dotazníků prokázala, že se skupina „odpadlých“ nelišila od skupiny těch, kteří vytrvali až do konce experimentu. Zároveň je zapotřebí zmínit, že probandky a probandi byli motivováni pouze následným zasláním výsledků studie a případných přínosů vycházejících z práce s Manuálem.

4.3 Hypotézy

Hned na začátku lze říci, že všechny vyslovené explorativní hypotézy a výzkumné otázky byly zodpovězeny ve prospěch efektivity Manuálu. *Práce s Manuálem se statisticky prokázala jako vlivná, a to i po deseti týdnech od ukončení práce s Manuálem. Zároveň práce s Manuálem ovlivnila eudaimonickou složku well-beingu, zatímco hedonická složka well-beingu zůstala u experimentálních skupin neměnná. Zároveň v rámci kontrolních skupin nedošlo ke změně ani v eudaimonické, ani v hedonické složce well-beingu.*

Drobným „stínem“ na výsledcích může být situace experimentální skupiny, která byla retestována týden po ukončení Manuálu. U této skupiny statisticky došlo k propadu u eudaimonické složky well-beingu. Obdobný jev ale nebyl pozorován u zbylých dvou experimentálních skupin. Analýza dat však ukázala, že v rámci první experimentální skupiny došlo k situaci, kdy osoby, které experiment nedokončily, dosahovaly již u vstupního testování průměrně vyšších hodnot u MLM testu, než osoby, které experiment dokončily (tento rozdíl nebyl patrný z analýz vycházejících z celkových průměrů těch, kteří dokončili/nedokončili experiment). Je tedy pravděpodobné, že pokud by ti, kteří v rámci první experimentální skupiny odpadli, naopak pokračovali v Manuálu, celkový výsledek skupiny by neklesl pod hodnotu vstupního testování. Tento jev může být vysvětlen tak, že osoby, které měli od začátku lepší skóre MLM (tedy pozitivnější eudaimonické well-being) neshledávaly v Manuálu přínos, a proto v experimentu nepokračovaly.

Z hlediska psychické bezpečnosti výzkumu je pak též důležité ověření nevyřčené hypotézy, a to, že práci s Manuálem nedojde k dlouhodobému snížení eudaimonického well-beingu (pokud přijmeme vysvětlení nabízené pro situaci vzniklou v první experimentální skupině). Zároveň nedošlo ani ke snížení hedonického well-beingu. *Lze tedy konstatovat, že osoby, které jako součást experimentálních skupin experiment dokončily, byly s největší pravděpodobností odměněny tím, co bylo součástí úvodní motivace k podílení se na výzkumu – a to lepším pocitem smysluplnosti a účelnosti svého života.*

Další implikací výsledků je potvrzení teoretického konceptu hedonického a eudaimonického well-beingu. Eudaimonický Manuál vyvolává změny měřitelné eudaimonickým testem, avšak na hedonickou složku nepůsobí, alespoň ne tak, aby případné změny zachytil hedonický test. Eudaimonický well-being byl tedy „nasycen“ Manuálem, který pracuje s konceptem životních hodnot a cílů – tedy s tím, na čem též staví eudaimonická teorie well-beingu. Jak Manuál, tak eudaimonická teorie se tedy navzájem potvrzují, ukazují vzájemnou propojenost, ale přitom odlišnost od hedonického pojetí well-beingu.

4.4 Důsledky pro Manuál

Z výsledků experimentu vyplývá, že Manuál skutečně dokáže splnit to, co slibuje, a co více, ne jen u „nemocných“ ztrátou smyslu, ale též může být přínosný i pro „intaktní“ populaci. Navíc jeho základní teoretické východisko – eudaimonický well-being – bylo v rámci experimentu potvrzeno (s vědomím všech zmíněných limitů generalizace výsledků).

Manuál tedy skutečně nabízí jistou psychoterapeutickou alternativu pro ty, kteří ve svém životě nepocítují spokojenost. Experiment ukázal Manuál jako teoreticky „neškodný“, co se týče zhoršení stavu jedince vlivem práce s ním.

Aby však mohl být Manuál nabídnut obdobně jako jeho anglický originál (tedy on-line a zdarma ke stažení), je potřeba dalších výzkumů, které zrevidují především jazykovou stránku Manuálu (dosavadní česká verze neprošla zpětným překladem ani jinou profesionální jazykovou kontrolou) a tuto pak znovu postoupí testování, které bude prováděno na „reprezentativnějším“ vzorku osob, a to nejen „intaktních“, ale též stížených strádáním smyslu a uspokojení ze svého konání.

Z terapeutického hlediska by bylo též vhodné zkoumat, jak konkrétně Manuál působí - zdali záleží na celkové délce práce s Manuálem, na rozložení práce v čase, či které konkrétní pasáže či cvičení mají nejsilnější léčebný potenciál.

Celkově však lze říci, že v současném stavu představuje Manuál prostředek, který v rámci pomoci lidem stojí minimálně za vyzkoušení.

5) ZÁVĚR

V úplném závěru své bakalářské práce bych rád nastínil možné směry, kterými by se mohl další výzkum, týkající se Manuálu, vydat.

Primárně by měl být překlad Manuálu zrevidován a zpětně přeložen a upraven z profesionální jazykové perspektivy. Pravděpodobně největší otázka vyvstává v již zmíněném problému „tykání – vykání“. Je otázkou, nakolik může právě oslovení čtenáře ovlivnit výsledek celého procesu, a zda má být tedy oslovení napevno dané, či dát čtenáři na výběr mezi variantou s tykáním či s vykáním.

Budoucí výzkum by se též měl maximálně pokoušet o genderově vyrovnanější vzorek probandů a probandek. Celková podoba vzorku by měla být „reprezentativnější“ s ohledem na věk, dosažené vzdělání, povolání, místo bydliště (vesnice X město) atd.

Nelehkým úkolem je do budoucna bezpochyby „pochopení“ mechanismu Manuálu, identifikování jeho nejsilnějších a naopak nejslabších míst a případná manipulace s těmito místy.

Z hlediska teorie je dalším možným polem přesnější rozkrytí bodů změn u člověka, který Manuál podstoupil. To předpokládá především volbu adekvátních měřících nástrojů a dostatečné množství dat. Zjišťování hodnotové orientace člověka před a po absolvování Manuálu může též přinést výsledky, rozkrývající proces změny.

6) ZDROJE, POUŽITÁ LITERATURA

- Bilsky, W., & Schwartz, S. H. (1994). Values and personality. *European Journal of Personality*, 8(3), 163–181. doi:10.1002/per.2410080303
- Campbell, L. F., & Smith, T. P. (2003). Integrating Self-Help Books into Psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 59(2), 177–186.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and Quantitative Findings. *Social Indicators Research*, 100(2), 185–207.
doi:http://dx.doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5
- Diener, E. (2006). Understanding Scores on the Satisfaction with Life Scale. Retrieved from <http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Understanding%20SWLS%20Scores.pdf>
- Diener, E. (2008). *Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA ; Oxford: Blackwell Pub.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
doi:10.1007/s11205-009-9493-y
- Halliday, G. (1991). Psychological self-help books--How dangerous are they? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 28(4), 678–680. doi:10.1037/0033-3204.28.4.678
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology theory, research and applications*. Maidenhead, Berkshire, England: McGraw Hill Open University Press. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=375107>

- Hutzell, R. R., & Eggert, M. D. (2009). A Workbook To Increase Your Meaningful And Purposeful Goals (2009 PDF Edition). Retrieved from http://www.viktorfrankl.org/source/hutzell_workbook_2009.pdf
- Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N., & Russell Sage Foundation. (2003). *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kerner, E. A., & Fitzpatrick, M. R. (2007). Integrating writing into psychotherapy practice: A matrix of change processes and structural dimensions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44(3), 333–346. doi:10.1037/0033-3204.44.3.333
- L'Abate, L. (1991). The use of writing in psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 45(1), 87.
- Mains, J. A., & Scogin, F. R. (2003). The effectiveness of self-administered treatments: A practice-friendly review of the research. *Journal of Clinical Psychology*, 59(2), 237–246. doi:10.1002/jclp.10145
- Morgan, J., & Farsides, T. (2009a). Measuring Meaning in Life. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 197–214.
- Morgan, J., & Farsides, T. (2009b). Psychometric Evaluation of the Meaningful Life Measure. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 351–366. doi:10.1007/s10902-008-9093-6
- Norcross, J. C. (2006). Integrating self-help into psychotherapy: 16 practical suggestions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(6), 683–693. doi:10.1037/0735-7028.37.6.683
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. doi:10.1037/1040-3590.5.2.164
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. doi:10.1080/17439760701756946
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further Validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). ON HAPPINESS AND HUMAN POTENTIALS: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. (2013). Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia*. (pp. 77–98). Washington: American Psychological Association. Retrieved from <http://content.apa.org/books/14092-005>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. doi:10.1159/000353263
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Sagiv, L., & Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30(2), 177–198.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In *Advances in experimental social psychology*, Vol. 25 (pp. 1–65). San Diego, CA, US: Academic Press.
- Schwartz, S. H. (1994). Are There Universal Aspects in the Structure and Contents of Human Values? *Journal of Social Issues*, 50(4), 19–45.
- Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 550–562. doi:10.1037/0022-3514.53.3.550

- Schwartz, S. H., & Boehnke, K. (2004). Evaluating the structure of human values with confirmatory factor analysis. *Journal of Research in Personality*, 38(3), 230–255. doi:10.1016/S0092-6566(03)00069-2
- Schwartz, S. H., & Rubel, T. (2005). Sex differences in value priorities: Cross-cultural and multimethod studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), 1010–1028. doi:10.1037/0022-3514.89.6.1010
- Scogin, F. R. (2003). Introduction: Integrating Self-Help into Psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 59(2), 175–176.
- Sheldon, K. M. (2002). The self-concordance model of healthy goal striving: When personal goals correctly represent the person. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 65–86). Rochester, NY, US: University of Rochester Press.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality & Social Psychology*, 76(3), 482–497.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R. M., Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., ... Sun, Z. (2004). Self-Concordance and Subjective Well-Being in Four Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(2), 209–223. doi:10.1177/0022022103262245
- Sheldon, K. M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-Concordance, Goal Attainment, and the Pursuit of Happiness: Can There Be an Upward Spiral? *Journal of Personality & Social Psychology*, 80(1), 152–165. doi:10.1037//0022-3514.80.1.152
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada.
- Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., & De Witte, H. (2008). Self-determination theory: A theoretical and empirical overview in occupational health psychology. Retrieved June 13, 2014, from <https://lirias.kuleuven.be/handle/123456789/206175>
- Watkins, P. L., & Clum, G. A. (Eds.). (2008). *Handbook of self-help therapies*. New York: Routledge.

7) PŘÍLOHY

Přílohy obsahují základní materiály, kterých bylo v rámci výzkumů užito – tedy Manuál (v originále i českém překladu); testy využívané v testové baterii (vždy anglicky spolu s českým překladem); výslednou testovou baterii jak v papírové, tak elektronické podobě a přepis emailové komunikace od experimentátora směrem k probandům a probandkám.

Součástí příloh jsou též kompletní výsledky výzkumu.

7.1 Manuál EN + CZ překlad

Několik následujících stran příloh týkajících se Manuálu je vždy koncipováno stejně – po otočení stránky na šířku je vždy po levé straně původní anglická stránka Manuálu, na pravé, protilehlé straně je pak tatáž strana Manuálu, avšak v přeložené české verzi. Tot uspořádání je zvoleno především z důvodu rychlejší a přehlednější porovnatelnosti překladu a stylistické a grafické úpravy Manuálu. V závěru česká verze Manuálu o několik stran překračuje anglickou, z důvodu vložení stran pro poznámky probandů a probandek a závěrečné stránky s upozorněním o distribuci Manuálu.

**A WORKBOOK
TO INCREASE YOUR
MEANINGFUL
AND
PURPOSEFUL
GOALS
(MPGs)**

(2009 PDF EDITION)

R. R. HUTZELL, Ph.D.
&
MARY D. EGGERT, Ph.D.

**ROZVOJ
SMYSLUPLNÝCH
A
ÚČELNÝCH
CÍLŮ
(SUC MANUÁL)**

(2009 PDF VERZE)

R. R. HUTZELL, Ph.D.
&
MARY D. EGGERT, Ph.D.

*český překlad
Filip Kadlec
2013*

CONTENTS

PREFACE	2
SECTION I: AN INTRODUCTION TO MPGs	3
1. Spending Energy on Unsatisfying Goals?	3
2. One of Those Little Self-Feedback Quizzes	3
3. This is a Self-Workbook	5
4. The Secret Underlying <u>Increase Your MPGs</u>	6
5. What We Mean by Values and Goals.....	7
6. No Iron-Clad Guarantees	9
SECTION II: YOUR VALUES	10
7. The Values Awareness Technique.....	10
8. A Shopping List of Values	13
9. Values In What You Give To Your World	14
10. Values In What You Take From the World	17
11. Values In Your Beliefs/Attitudes.....	19
12. Your Values Hierarchy	21
SECTION III: YOUR GOALS.....	23
13. Your Current Goals	23
14. Goals with a New Twist.....	28
15. Selecting Actual Goals.....	33
SECTION IV: MIXING VALUES AND GOALS.....	37
16. Worksheets for Your Ingredients.....	37
17. Do Your Goals and Values Fit?.....	41
18. What About Those Leftovers?.....	42
SECTION V: CONTINUING THE PROCESS	45
19. What to do Next.....	45
20. Again the Self-Feedback Quiz.....	46

OBSAH

PŘEDMLUVA	3
ČÁST I: ÚVOD DO SUC	4
1. Vkládat energii do neuspokojivých cílů?	4
2. Jeden z těch malých sebe-poznávacích testů	4
3. Vyplň-si sám-manuál	6
4. Tajemství SUC Manuálu	7
5. Co myslíme hodnotami a cíli	8
6. Žádná 100% záruka	10
ČÁST II: VAŠE HODNOTY	11
7. Technika na zvědomění si hodnot	11
8. Nákupní seznam potřeb	14
9. Hodnoty v tom, co dáváte světu	15
10. Vaše hodnoty ve vnímání světa	18
11. Hodnoty ve Vašich přesvědčeních/postojích	20
12. Hierarchie Vašich hodnot	22
ČÁST III: VAŠE CÍLE	24
13. Hierarchie Vašich hodnot	24
14. Cíle s novou příchutí	29
15. Výběr současných cílů	34
ČÁST IV: MISENÍ HODNOT A CÍLŮ	38
16. Pracovní plocha pro Vaše ingredience	38
17. Odpovídají Vaše cíle Vaším hodnotám?	42
18. Co s těmi zbytky?	43
ČÁST V: PROCES POKRACUJE	46
19. Co dělat dál	46
20. Znovu sebe-poznávací test	47

PREFACE

If you are in the majority, you feel some lack of satisfying direction in your life. Increase Your Meaningful and Purposeful Goals (MPGs) is designed for you.

Increase Your MPGs started as a counseling group for self-growth. The theme of the group sessions was to help people direct their lives toward more personally meaningful goals. Techniques were developed to help these people set goals so important to them that they would feel excited working toward them. They searched for goals so vital to them that alcohol and drug abuse, daily frustrations, emotional symptoms, or other interferences would not sidetrack them from their progress. The group sessions were very popular, and soon many more persons wanted to attend the sessions than could be handled reasonably.

So a clear need arose to find a way to make Increase Your MPGs available to larger numbers of people. While the process of increasing MPG's was adjusted and improved, several leaders were taught to conduct the MPG's group sessions. The demand still was not met because the increased availability of the sessions resulted in even greater demand! Thus we decided to develop a written version of the MPG's process for those many persons who couldn't attend live training sessions.

This workbook is the product of that decision. The material is aimed at people who sense a need for a satisfying direction for their lives – people who want truly meaningful and purposeful goals. The original version of Increase Your MPGs was copyrighted in 1989 (ISBN 0-917867-10-6). A Revised Edition was published in 1995. Both hard-copy editions have been out of print for many years now. But we have continued to receive many requests for the workbook. So, rather than re-publish it in hard-copy, we decided to develop this PDF version of the workbook. Persons are welcome to copy and use this PDF version, but it is not intended for sale without permission from the authors.

Increase Your MPGs can be used as a self-help process and self-workbook. It guides you through a series of paper-and-pencil exercises designed to show you how to increase your personally meaningful goals. To complete Increase Your MPGs requires some work, time, and deep but interesting thought about yourself.

Throughout this workbook we provide examples of filling out the paper-and-pencil exercises that are the heart of MPG's. We believe these examples help you to understand the exercises and stimulate your thinking about your responses.

The examples have proven particularly useful to individuals who complete this workbook on their own. Indeed, Increase Your MPGs is written so you can complete it on your own if you prefer. However, other options have advantages you may wish to consider.

Participants of our MPG's group sessions have considered the process of sharing thoughts and ideas to be very helpful. For that reason, you may wish to gather a few people to progress through this workbook at the same pace you do, regularly stopping and sharing ideas as an informal group. Although you will reveal personal things to this group through the MPG's process, the things you reveal are intended to be positive, not dark secrets you fear others learning about.

To facilitate thinking about personally meaningful goals, many professional therapists have used Increase Your MPGs to guide them in conducting group meetings as an adjunct to formal psychotherapies. Members work on a specified section of the workbook between sessions. Then they discuss their questions and results with their therapists during the group meetings.

In other cases, counselors have incorporated parts of Increase Your MPGs into their ongoing individual or group formats. These counselors use their own techniques and then, where appropriate, switch to selected sections of this workbook.

Some persons have used Sections I and II of this workbook without completing the remainder. Doing so will take you through clarification of your own personally meaningful values. Too few people know what values they really believe in. Just the simple process of discovering their own values may guide them toward their own MPG's.

Sections III and IV are somewhat more complicated than Sections I and II. In them you think very specifically both about goals you have (or will set) and about how well your goals fit your values. If, upon completing Section II, you feel uncertain that you can set concrete goals and analyze how they fit your values, then we would encourage you to complete Sections III and IV.

Section V is very short and offers some ideas for using MPG's concepts in your future. It includes a quiz that you can use to help gauge your progress with MPG's.

Much of Increase Your MPGs is based on principles of Viennese philosopher Dr. Viktor Frankl. After completing this workbook, people often ask where they can learn more about Dr. Frankl and his philosophy. Places to learn more are Viktor Frankl websites, including: <http://logotherapy.univie.ac.at/> and <http://www.logotherapyinstitute.org/>. These and other websites offer books, audiotapes, videotapes, training opportunities, professional journals, tests, and other useful materials.

PŘEDMLUVA

Pokud patříte mezi většinu těch, kteří již někdy v životě pocítili nedostatečné uspokojivé a smyslné směřování svého života, pak je tento manuál na Rozvoj smyslných a účelných cílů (SUC Manuál) určen právě Vám.

SUC Manuál začíná tak, jak obvykle začínaly sebedoplněné terapeutické růstové skupiny. Myšlenkou takových skupin bylo pomáhat lidem vést jejich životy vstříc jejich osobním smyslným cílům. Proto byly vyvinuty takové techniky, díky nimž si mohli lidé stanovit takové cíle, jejichž dosahování bude pro ně osobně důležitější a naplňující. Snažili se stanovit si své vlastní důležité cíle, od jejichž naplňování by je neodváděl alkohol, drogová závislost, frustrace, emocionální potíže či jiné problémy. Takováto doplněná skupinová setkání byla velmi populární a postupem času se jich chtělo účastnit tolik lidí, že velikost těchto skupin zabraňovala jejich kvalitnímu vedení.

A tak vznikla potřeba zpřístupnit Rozvoj smyslných a účelných cílů co nejširší skupině. Technika rozvoje smyslných cílů byla tedy pro tyto účely upravena a několik osob vedoucích jednotlivé skupiny dle ní následně pracovalo. Tím ale nebyl zájem ani zdaleka uspokojen, protože úprava techniky pro větší skupiny vyústila v ještě početnější skupiny! Proto jsme se rozhodli vyvinout psanou verzi SUC Manuálu pro ty, kteří z různých důvodů nemohou do skupin docházet osobně.

Tento SUC Manuál je pak výsledkem takového rozhodnutí. Materiál je určen všem těm, kteří cítí potřebu uspokojivého směřování svého života – je tedy pro ty, kteří chtějí naplňovat opravdu smyslné cíle. Původní verze SUC Manuálu byla licencována roku 1989 (ISBN 0-917867-10-6). Revidovaná verze pak byla publikována roku 1995¹. Obě tyto publikace jsou již po mnoho let vyprodány. Obdrželi jsme však mnoho žádostí o sestavení dalšího pracovního manuálu pro SUC techniku. Než tedy znovu publikovat, rozhodli jsme se sestavit tuto PDF verzi SUC Manuálu. Tento manuál je volný k užívání i kopírování, avšak bez povolení autorů není určen ke komerčnímu prodeji.²

SUC Manuál může být použit pro „sama-sebe-doplněný proces“, či chcete-li „sebe-terapeutický proces“, a to jako „vypíň-si-sám-manuál“. Proveďte Vás sérií úkolů typu tužka-papír, které jsou navrženy tak, aby Vám ukázaly, jak si stanovovat Vaše vlastní smyslné cíle. Dokončit SUC Manuál vyžaduje nějakou práci, čas a hluboké, avšak zajímavé zamyšlení se nad sebou.

Právě námi zahrnutá různá cvičení typu tužka-papír jsou srdcem celého manuálu. Věříme, že uvedené příklady Vám pomohou porozumět jednotlivým cvičením a povedou Vás k zamyšlení se nad svými odpověďmi.

Pro ty, kteří manuál sami bez asistence dokončili, se ukázaly příklady jako užitečné. Ano, SUC Manuál je napsán tak, abyste jej mohli dokončit zcela sami. Nicméně, odlišná práce s manuálem má jisté výhody, které je dobré zvážit.

Účastníci naší SUC skupiny považovali proces sdílení svých myšlenek a nápadů za velmi nápomocný celému procesu. Možná proto budete chtít pracovat s více lidmi, ve společném tempu, pravidelně se scházet a neformálně sdílet svoje pocity. Sdílení ve skupině však nemá být „vytahováním“ vašich tajemství a strachů, o kterých by se tak dozvěděli ostatní, ale má být sdílením toho pozitivního, toho, co sami chcete sdílet. SUC Manuál používá mnoho psychoterapeutů-profesionálů při práci ve skupinách, většinou jako doprovodný program k formálním psychoterapiím. Účastníci pak vždy mezi setkáními pracují na specifické části Manuálu. Na společném setkání spolu poté diskutují ve skupině a se svým terapeutem o výsledcích své práce a vyvstálých otázkách.

V jiných případech potom terapeuti začleňují části SUC Manuálu do své dlouhodobé práce s jednotlivcem či skupinou. Terapeuti používají své techniky, které ve vhodných momentech prokládají vybranými částmi Manuálu.

Někteří lidé dokončí pouze Část I a II tohoto manuálu, aniž by jej následně dokončili celý. Taková práce jim pak pomůže objasnit jejich osobní smyslné životní hodnoty. Jen velmi málo lidí si je přesně vědomo toho, v jaké hodnoty vlastně věří, a tak i jen jednoduchý proces objevování těchto hodnot je může navést na jejich vlastní cestu rozvoje smyslných cílů.

Části III a IV jsou o něco složitější než první dvě. Tyto části obsahují velmi specifické zamyšlení se nad Vašími současnými cíli (či budoucími, nově nastavenými cíli) a tím, nakolik tyto Vaše cíle odpovídají a naplňují Vaše hodnoty. Pokud se tedy po dokončení Části II necítíte úplně jisti v nastavení si specifických cílů a analýze toho, nakolik se cíle potkávají s Vašími hodnotami, pak Vám doporučujeme dokončit Části III a IV.

Část V je velmi krátká a nabízí různé myšlenky ohledně užití konceptů získaných skrze SUC v budoucnu. Zároveň obsahuje test, který Vám pomůže změřit, jakého pokroku jste během práce s SUC Manuálem dosáhli.

Mnohé ze SUC Manuálu je založeno na principech formulovaných vídeňským filosofem, doktorem Viktorem Franklem. Po dokončení tohoto manuálu se lidé často ptají kde by se mohli o doktoru Franklovi a jeho filosofii dozvědět více. Takovými místy jsou pak webové stránky o Viktoru Franklovi, a to zejména: <http://logotherapy.univie.ac.at/> a <http://logotherapyinstitute.org/>. Tyto a další webové stránky nabízejí knihy, audionahrávky, nabídky výcviku a vzdělávání, odborné časopisy, testy a jiné užitečné materiály.

1 Obě publikace vyšly v angličtině.

2 Český překlad (jako celek ani jeho části) zatím nemůže být jakkoliv další šířen a upravován bez souhlasu překladatele.

SECTION I

AN INTRODUCTION TO MPGs

CHAPTER 1

Spending Energy on Unsatisfying Goals?

During quiet moments, do you ever feel an emptiness gnawing at your inner self, a sense of boredom, frustration, directionlessness? Do you find yourself worrying about what you have accomplished or not accomplished, painfully aware that your lifespan decreases each day? Does facing these questions -- truly facing them -- cause you uneasiness?

Many people experience such disquieting feelings. They lack a clear idea of where they are headed in their lives. They lack the powerful guidance of deeply personal goals. Perhaps they have a few such goals but not enough to quell their uneasiness. They need to increase their Meaningful and Purposeful Goals (MPGs).

From our experiences with thousands of persons, we have seen how a lack of MPGs can contribute to loneliness, distress, anger, alcohol/drug abuse, and a host of other addictive, risky, and maladaptive behaviors. At the same time, once people recognize they lack MPGs, this knowledge can motivate them to change. It can motivate them to work on increasing their MPGs. And increasing MPGs is what this workbook is all about.

Increasing your MPGs means working toward more goals that will deeply satisfy you. When you head toward goals you know will bring true satisfaction, you feel an inner sense of direction. You will experience a sense of meaning in life, a feeling we humans crave.

Noted philosopher Viktor Frankl has concluded that we humans have a stronger need for meaning than for pleasure or power. He offers his experiences as a concentration camp prisoner to back him up! He wrote about this in his bestselling book "Man's Search for Meaning."

You probably have read stories of people who drifted aimlessly, getting into all sorts of difficulties, until one day they recognized a personally meaningful goal. They went on to live full, satisfying, productive lives.

Such goals give us great gratification, help us live as fully human people. Most of us, even those with fairly normal, average lives, need several or even many such goals. Some will be big, long-range goals. Others may be smaller everyday goals.

Often we lack a sense of direction because we run after goals before determining that they are meaningful and purposeful to us. How often have you eagerly pursued a goal, worked slavishly to reach it, and then found out you weren't satisfied by attaining it?

If you spend your energy without getting satisfaction from your results, then boredom, headaches, worries, alcohol/drugs, even risky behavior and thrill seeking, can easily get in your way and sidetrack you. Now may be the time to take a look at your life. Take it apart piece by piece, and put it back together again with a clearer sense of direction. Now may be the time to work on increasing your MPGs.

CHAPTER 2

One of Those Little Self-Feedback Quizzes

Would you like more information about your current MPGs status? Several quizzes have been developed to measure how much sense of direction, meaning, and purpose you have in your life. One such quiz follows. This quiz, the Life Purpose Questionnaire has been researched and published in several professional publications.

Please answer the twenty questions of the quiz as honestly as you can with the answer that fits you best right now -- Agree or Disagree.

ÚVOD DO SUC

KAPITOLA 1

Vkládat energii do neuspokojivých cílů?

Už jste někdy během klidných, tichých momentů cítili ve svém nitru hlodající prázdnotu, nudu, frustraci nebo bezcílnost? S obavami hloubáte nad tím, čeho jste dosáhli a nedosáhli, bolestně přihlížejce své den za dnem klesající životní síle? Je pro Vás čelit takovým otázkám -- opravdu jim čelit -- zneklidňující?

Mnoho lidí zažívá takové neklidné pocity. Postrádají jasnou ideu toho, kam jejich životy směřují. Postrádají silné vedení svými osobními vnitřními cíli. Možná pár takových cílů mají, ale nestačí to na zmírnění jejich nejistoty. Potřebují pozvednout či stanovit si smysluplné, účelné cíle (SUC).

Během naší zkušenosti s tisícovkami osob jsme viděli, jak nedostatek SUC může vést k pocitům osamělosti, úzkosti, vzteku, alkoholové/drogové závislosti a vzniku dalších závislých a riskantních vzorců chování. Na druhou stranu, jak jednou lidé rozpoznají svůj nedostatek SUC, začnou být motivovaní ke změně. Motivování k práci na svých SUC. A právě o rozvoji SUC je tento Manuál.

Rozvíjet Vaše SUC znamená pracovat na takových cílech, jejichž uskutečňování Vás bude hluboce naplňovat a uspokojovat. Když směřujete k cílům, o nichž víte, že Vám přinesou uspokojení, pocítíte při tom pocit vnitřního směřování. Zažíváte pocit smyslu v životě, pocit, po kterém jako lidé bažíme.

Významný filosof Viktor Frankl vyvodil, že lidská potřeba po smyslu je silnější než potřeba slasti či

moci. Své tvrzení opírá o svou vlastní zkušenost vězně v koncentračním táboře. O tom všem píše ve svém bestselleru „*A přesto říci životu ano -- psycholog prožívá koncentrační tábor*“.

Nejspíš jste už četli o lidech, kteří sklouzli do bezcílnosti, dostali se tak do mnoha problémů, aby si pak jednoho dne uvědomili, rozpoznali svůj osobní, smysluplný cíl. Začali pak žít plný, uspokojivý, produktivní život.

Takové cíle nám přináší spokojenost, pomáhají nám žít úplný lidský život. Většina z nás, i ti s docela normálními, průměrnými životy, potřebují několik, nebo dokonce mnoho takových smysluplných cílů. Některé z nich budou velké, dlouhodobé, jiné mohou být menší, každodenní.

Často také pocítíme ztrátu směru protože se začneme hnát za cíli ještě předtím, než se rozhodneme, jestli jsou pro nás smysluplné a účelné. Kolikrát se Vám už stalo, že jste se horlivě snažili nějakého cíle dosáhnout, otrocky jste na něm dřeli, a pak, když jste jej dosáhli, jste necítili spokojenost?

Když do něčeho vkládáte svou energii, aniž byste zpětně obdrželi uspokojení, může Vás z Vaší cesty snadno svést nuda, bolest hlavy, obavy, alkohol, drogy a jiné rizikové chování. Teď může přijít ten čas, kdy se podíváte na svůj život. Můžete ho rozebrat kousek po kousku a pak zase složit dohromady v jasnější, zacílenější. Teď může přijít ta chvíle, kdy budete pracovat na rozvoji svých SUC.

KAPITOLA 2

Jeden z těch malých sebe-poznávacích testů

Chtěli byste vědět více o tom, jak na tom teď jste se svými SUC? Bylo vyvinuto mnoho testů a dotazníků za účelem měření pocitů cílesměrnosti, smyslu a účelnosti v lidském životě. Jeden z takových dotazníků následuje. Tento dotazník -- Dotazník účelu života -- byl již zkoumán a publikován v mnoha profesionálních publikacích.³

Prosíme, odpovězte na následujících dvacet otázek tak upřímně, jak jen to bude možné a podle toho, jak se cítíte právě teď -- buď souhlasíte, nebo nesouhlasíte.

3 V originále „Life Purpose Questionnaire“ autorské dvojice J. Battista a R. Almond (1973)

Instructions: Mark whether you Agree (A) or Disagree (D) with each statement, for yourself, right now.

____ 1. I am often bored.

 ____ 2. In general, my life seems dull.

 ____ 3. I have definite ideas of things I want to do.

 ____ 4. My life is meaningful.

 ____ 5. Most days seem to be the same old thing.

 ____ 6. If I could live my life again, I would live it pretty much the same way I have.

 ____ 7. Retirement means a time for me to do some of the exciting things I have always wanted to do.

 ____ 8. I have made only a little progress toward reaching my life goals.

 ____ 9. My life is kind of empty.

 ____ 10. If I should die today, I would feel that my life has been worthwhile.

 ____ 11. In thinking of my life, I often wonder why I am alive.

 ____ 12. My life does not seem to fit well into the rest of the world.

 ____ 13. I am usually a reliable, responsible person.

 ____ 14. People usually don't have much freedom to make their own choices.

 ____ 15. I am not prepared for death.

 ____ 16. Sometimes I think that suicide may be a good way out for me.

 ____ 17. I am usually able to think of a usefulness to my life.

 ____ 18. I have much control over my life.

 ____ 19. My daily tasks are kind of boring.

 ____ 20. I have discovered many reasons why I was born.

Now that you have completed the quiz, let us explain that it was developed to predict a person's level of MPG's. It can be considered a good predictor if it predicts well, whether or not the individual items make good sense to you. So you won't look at your specific answers but rather will use your total score as a predictor. As an example of what we mean, suppose we were trying to predict who would make a good professional basketball player. Imagine we ask "What is your favorite color?" and most persons who go on to become professional basketball players say "red" while everyone else says "blue." In this case we have a good item; we aren't concerned if the question seems silly, because it predicts what we want to know. If, for

Before we tell you how to interpret your score, let us point out that the quiz is not infallible. It can't predict everyone's state of MPGs perfectly, and, consciously or unconsciously, you could easily influence your answers. So evaluate the following interpretation in light of what you already know about yourself.

Instrukce: Označte, zdali aktuálně s výroky Souhlasíte (S) nebo Nesouhlasíte (N).

- ___ 1. Často se nudím.
- ___ 2. Celkově vzato, svůj život shledávám mdlým.
- ___ 3. Mám přesnou představu o tom, co chci dělat.
- ___ 4. Můj život je smysluplný.
- ___ 5. Většina dnů je pořád stejných.
- ___ 6. Kdybych mohl svůj život žít znovu, žil bych ho prakticky stejně jako jej žiji nyní.
- ___ 7. Odchod do důchodu pro mě znamená čas, po který se budu moci věnovat těm vzrušujícím věcem, jakým jsem se vždycky věnovat chtěl.
- ___ 8. Pro dosažení svých životních cílů jsem zatím učinil jen málo.
- ___ 9. Můj život je prázdný.
- ___ 10. Kdybych měl dnes umřít, cítil bych, že můj život za něco stál.
- ___ 11. Při hloubání nad svým životem často přemýšlím, proč jsem vůbec naživu.
- ___ 12. Můj život příliš dobře nezapadá do zbytku světa.
- ___ 13. Obvykle jsem spolehlivá, zodpovědná osoba.
- ___ 14. Lidé ve svých volbách obvykle nejsou svobodní.
- ___ 15. Nejsem připraven na smrt.
- ___ 16. Občas přemýšlím nad tím, že sebevražda pro mě může být dobrou cestou.
- ___ 17. Obvykle dokážu přemýšlet nad svým životem jako užitečným.
- ___ 18. Mám vysokou kontrolu nad svým životem.
- ___ 19. Mé denní povinnosti jsou nudné.
- ___ 20. Přišel jsem na hodně důvodů toho, proč jsem se narodil.

Nyní, jak již jste dokončili dotazník, nám dovolte vysvětlit, jak byl dotazník sestaven, aby dokázal určit míru SUC člověka. I když se může zdát, že jednotlivé položky dotázníku nedávají smysl, je dotazník považován za dobře předpovídací. Lepší je divit se nad výsledky svého testu, než na odpovědi u jednotlivých položek. Abychom si k tomu uvedli příklad, zkusme si představit situaci, kdy chcemě předpovědět, kdo bude dobytým profesionálním hráčem hockey. Zepítl bychom se tedy profesionálních hokejistů například: „Jaká je Vaše oblíbená barva?“ a ty osoby, které by se později staly profesionálními hokejisty, by odpovídaly „červená“, zatímco ostatní lidé by odpovídali „modrá“. V takovém případě bychom získali pro náš problém správnou otázku; nezáleží na tom, jak hloupá je otázka, jde o to, že dokážeme předpovědět to, co chcemě vědět. A pokud máme několik takových otázek, můžeme jejich celkovou skóre použít pro naše předpoklady. Dotazník, který jste právě vyplnili, byl vystaven právě v tomto duchu.

Obvykle lidé, kteří cítí, že nemají žádné SUC, mají skóre mezi 0 a 8 body. Lidé, kteří se cítí nejistí v oblasti svých SUC, se pohybují mezi 9 a 17 body. Stejně tak lidé, kteří v jisté oblasti cítí svůj směr, ale v jiných oblastech si nejsou zcela jisti, mají obvykle mezi 9 a 17 body. Ti, kteří mají mnoho SUC a silný pocit směřování svého života, často skórují mezi 18 a 20 body.

Usually, people who feel that they have few or no MPGs score from 0 to 8 points. People who feel uncertain about whether they have MPGs usually score between 9 and 17 points on the quiz. Also, people who have a sense of direction about some parts of their lives but remain confused about other parts typically score between 9 and 17 points. Persons who have many MPGs and a strong sense of direction in their lives often score between 18 and 20.

Initially we developed Increase Your MPGs for persons with scores 17 and below. Persons with scores 18 and above, though, have reported considerable benefit from the MPGs program. So use your score as additional information about yourself, not as a final determinant of whether you should continue in Increase Your MPGs. The fact that you have read this far suggests you may be motivated to continue the MPGs process irrespective of your score on the quiz.

You can retake this quiz at any time. If you respond honestly, scores will vary. Just like a thermometer changes over time when your temperature changes, so too will your quiz score change when your MPGs status changes. If your quiz score changes dramatically over a very short time, it may reflect internal turmoil about your MPGs status.

We urge you to retake the quiz, giving honest answers, after you complete this workbook. This can give you evidence of your progress. Also, it can indicate further work you may wish to undertake. Continue to retake the quiz in the months to come, as you make more and more progress toward the goals that are truly important to you. You should see a gradual increase in your scores.

Now let's see how this MPGs program is designed to work!

CHAPTER 3

This is a Self-Workbook

Increase Your MPGs is a self-workbook. In many sections you complete paper-and-pencil exercises. You will gain the most benefit by taking time to complete each exercise as thoroughly as you can when it is presented. Many of the exercises build upon each other and won't make as much sense if prior exercises are skipped.

Work through this workbook at a comfortable pace. You may wish to return to some exercises later to add to them or revise your responses. Feel free to do this. At the same time, give each exercise a good effort the first time through.

As a result of working through rather than just reading through Increase Your MPGs, you will find the process takes you a longer time to complete. Fine! Spend a little extra time on planning your life. Nowadays most people spend more time planning a vacation than they spend setting goals that will influence the rest of their lives. By reading this far, however, you have indicated you don't want to be like "most people." You have here the opportunity to invest some time and energy in establishing a clearer sense of MPGs for your life, a clearer sense of direction for your life. Use it to your best advantage.

Throughout this workbook you will examine parts of your life that lie beyond your daily conscious awareness. You can set the best MPGs for your life only if you consider all aspects of yourself. Too often people get into the habit of focusing narrowly on only a few parts of their lives. As if they were trying to describe a jigsaw puzzle by looking at just a piece of it, many people approach their lives while viewing only part of the overall picture. For example, John described himself as an "alcoholic," and assumed he had said everything of importance about himself. Betty focused her attention only on her children, and viewed herself solely as a "mother." It typically takes much thought to add more pieces to the overall picture of your life. All lives retain an element of mystery, but when the "mystery level" approaches 100%, you experience much difficulty.

Increase Your MPGs takes you through many self-exercises designed to fill in pieces of your life by looking at what is important or valuable to get in your life. Thus you will develop your own raw materials by which you can increase your MPGs. Work on this process. Play with it. And enjoy it!

Zpočátku jsme sestavovali SUC Manuál pro osoby se skóre nižším než 17 bodů. Nicméně, lidé se skórem nad 18 bodů rovněž popisují přínosy práce se SUC Manuálem. Použijte tedy své výsledné skóre spíše jako další informaci o sobě, která není rozhodující pro to, zdali máte se SUC Manuálem pokračovat či ne. Už jen fakt, že jej čtete, napovídá tomu, že jste motivováni pokračovat v práci na svých SUC, bez ohledu na skóre v dotazníku.

Dotazník si můžete kdykoliv znovu zopakovat. Pokud budete odpovídat upřímně, Vaše SUC skóre se bude měnit, právě tak, jako se mění výška rtuťi v teploměru spolu s tím, jak se mění teplota. Pokud se Vaše skóre dramaticky změní v krátkém časovém

úseku, může to odrážet vnitřní rozruch na poli Vašich SUC.

Důrazně Vám tedy doporučujeme znovu absolvovat dotazník poté, co celý tento manuál dokončíte. Může Vám posloužit jako důkaz Vašeho postupu, změny. Zároveň Vám může naznačit způsob další práce na sobě, do které se pak můžete pustit. Další opakování dotazníku v následujících měsících po dokončení manuálu Vám může ukázat, v jakých oblastech postupně děláte pokroky a jaké oblasti jsou pro Vás opravdu důležité. Měli byste pozorovat postupný pozvolný nárůst Vašeho skóre.

A teď už se pojďme podívat, jak celý SUC Manuál funguje a jak se s ním pracuje.

KAPITOLA 3

Vyplň-si-sám-manuál

SUC Manuál je konstruován jako „vyplň-si-sám“. V jednotlivých částech budete procházet skrze cvičení, k jejichž dokončení Vám postačí jen tužka a tento manuál. Nejlepšího výsledku dosáhnete, když si na každé cvičení vymezíte dostatek času a vypracujete jej co nejdůkladněji. Jednotlivá cvičení na sebe navazují a vycházejí ze sebe, takže se nevyplácí vyplňovat některá cvičení v předstihu, pokud předcházející ještě nemáte dokončena.

Procházejte tímto manuálem takovým tempem, jaké Vám bude pohodlné. Když se budete chtít k nějakému cvičení vrátit a upravit jej či něco doplnit, udělejte to. Na druhou stranu, snažte se každému cvičení už napoprvé dostatečně věnovat.

To, že manuál budete fakticky vypracovávat, ne jej pouze číst, bude mít za následek více stráveného času nad manuálem pro jeho dokončení. Tak ať! Vyšetřete si tedy trochu více času na plánování si svého času a života. Dnes většina lidí trávi mnohem více času nad plánováním si své dovolené než nad plánováním a stanovováním si svých cílů, které ovlivní zbytek jejich života. Tím, že čtete tento manuál, jste prokázali, že nechcete být jako „většina lidí“. Máte zde příležitost vložit více času a energie do stanovování si jasnější představy o Vašich životních SUC, do jasnějšího směřování Vašeho života. Využijte toho tedy ku svému prospěchu.

Jak budete procházet tímto manuálem, budete přemýšlet nad částmi svého života, které jsou obvykle daleko za myšlenkami všedního dne. Stanovit si své nejlepší SUC můžete jen tehdy, pokud zvážíte všechny aspekty svého Já. Až příliš často lidé sklouzávají k soustředění se pouze na velmi úzký okruh něčeho v jejich životě. Je to stejné, jako kdyby se snažili složit puzzle a přitom se dívali jen na jeden kousek celé skládky, kvůli čemuž pak nemohou vidět celkový obraz. Honza se tak například může popsat jako „alkoholik“ a tvrdit, že tím o sobě řekl všechno podstatné. Jana zaměří všechnu svou pozornost jen na své děti a vidí sebe pak výhradně jako „matku“. Obvykle to vyžaduje hodně přemýšlení, aby člověk získal celý obraz o svém životě. Každý lidský život obsahuje nějakou „tajemnou“ část, když tato „tajemná část“ představuje téměř celý život, je pak jeho poznání o hodně obličejší.

SUC Manuál Vás skrze mnoho různých cvičení provede Vaším životem tak, aby Vám pomohl zaplnit právě ta místa skládky, která jsou důležitá pro to, aby si člověk dokázal stanovit co je pro něj v jeho životě to důležité a cenné. Tím tedy získáte „surový materiál“, na kterém pak budete moci založit svou práci na SUC. A tak hurá do práce. Ale nezapomeňte – hrajte si a užíjte si to!

CHAPTER 4

The Secret Underlying Increase Your MPGs

We want to share with you the secret underlying Increase Your MPGs. You'll find the idea so simple that it seems obvious, yet many people tell us they have never thought of goals in this manner.

The basis of Increase Your MPGs is straightforward: To fill your life with meaningful and purposeful goals, you must work toward those particular goals that allow you to experience that which is truly valuable to you. To restate it: To live a life that is satisfying to you, you must live up to your value system. Once you become aware of your own value system, you can set goals that allow you to live up to it. As a result, you increase your MPG's.

If you are like most people, you have neglected to determine which values fall highest in your personal value system. Because most people lack such honest study of their value system, a major section of Increase Your MPGs (Section II) will be devoted to Values Awareness exercises. Most persons find these simple, written self-exercises interesting to complete.

Indeed, we start with Values Awareness **BEFORE** we talk about actual goals. People often are not fully conscious of their own values when they set goals. Goal attainment workshops and books often skip personal values as well.

Omitting this step, however, can result in inadequate goals being set. It can sometimes result in spending much effort to achieve goals that, ultimately, you won't find meaningful or fulfilling. At other times it can result in paralysis of decisions due to not knowing what is the most personally important thing for you to do. And at still other times it results in sampling of goal after goal, but never sticking with one, due to being confused about which one is important for you to stick with over time.

If you can identify what you find truly valuable in your life, you can move in a satisfying direction by setting goals that actualize what you personally value. You can increase the number of goals that, deep inside, you recognize as meaningful and purposeful for your life.

If you don't know what you find truly valuable in life, you will have difficulty setting goals that are meaningful and purposeful for you. A common sign of having too few meaningful and purposeful goals is boredom. You know you are bored when

you force yourself awake in the morning wondering, "Why should I get up today? It will be just more of the same old routine." You know you are bored when you spend all your energy on living but you lack results that are satisfying.

Why not solve this problem by simply pursuing what you find valuable, by setting meaningful and purposeful goals, and leaving your discomfort and boredom behind? Well, can you right now name what you find valuable? Putting it another way, can you identify your personal values? If you are like most people, you can't correctly list all of your most important values automatically but need to learn how to discover them.

When did you have training in determining your values? Did you take Value Recognition classes in school? Probably not.

Although you likely weren't taught how to decide what you find valuable, you no doubt faced plenty of people who were willing to tell you what you should find valuable. From birth on, you were told you should accept particular values. First your parents, then your friends and acquaintances, and later others, all tell you that you should accept certain values and abandon others. Probably best at persuading you to accept their values are the advertisers. These persons and companies are experts by virtue of a selection process in which only the most effective survive. Successful advertisers get rewarded with your money each time they convince you that you do value their idea or product. To counteract all this influence, you need to learn how to discover for yourself your own personal value system.

If you don't figure out your values, you may find yourself chasing this, that, and the other thing, never getting what you want, never knowing what you truly want, working toward goals that ultimately lack meaning for you. It's as if you were living your life under the following conditions: "Something" is out there for you -- go get it." You might get lucky and find it. However, with so many possibilities you are unlikely to stumble across it unless you know what that something is and go after it intentionally.

Only **AFTER** you have explored your values and learned what that "something" consists of will we ask you to focus on your goals. At that point in Increase Your MPGs we will emphasize assessing your current goals to make sure they fit your

KAPITOLA 4

Tajemství SUC Manuálu

Teď bychom Vám rádi prozradili tajemství celého SUC Manuálu. Možná řeknete, že hlavní myšlenka je přece samozřejmá, ale přesto nám mnoho lidí říká, že takto o svých cílech ještě nikdy nepřemýšleli.

Hlavní myšlenka SUC Manuálu je jasná: K vyplnění Vašeho života smysluplnými a účelnými cíli musíte tyto určité cíle naplňovat, jít jim vstříc a skrze ně zažívat to, co je pro Vás skutečně cenné a důležité. Nebo jinak řečeno – abyste žili takový život, který Vás naplňuje, musíte jej žít v souladu se svým systémem hodnot. Jakmile jste si jednou vědomi svého systému hodnot, můžete se stanovit cíle, které vám umožní podle něj také žít. Výsledkem toho jsou Vaše SUC.

Pokud jste jako většina lidí, nejspíše jste si přesně nestanovili, které hodnoty jsou ve vašem systému hodnot nejvyšší. A právě proto, že většina lidí svůj systém hodnot ne zcela upřímně studuje, je podstatná část SUC Manuálu (Část II) věnována cvičením na uvědomění si svých hodnot. Většina osob považuje tato lehká cvičení za zajímavá.

Ano, začínáme s uvědoměním si hodnot ještě **PŘEDTÍM** než budeme mluvit o faktických cílech. Mnozí si totiž nejsou plně vědomi svých hodnot, když si stanovují cíle. Na cíle zaměřené workshopy a knihy často část věnovanou hodnotám také opomíjejí.

Vynechání tohoto kroku má však za následek nedostatečně stanovené cíle. To pak může vyústit ve vynakládání velkého množství úsilí na cíle, které nakonec nejsou smysluplné ani naplňující. Jindy to může vést až k paralýze a neschopnosti rozhodnout se z důvodu nevědomí toho, co je pro člověka osobně tím nejdůležitějším. A neustálé vymýšlení a přeskokování od cíle k cíli kvůli zmatení z takové nevědomosti brání člověku vytvat u jednoho cíle.

Pokud dokážete rozpoznat to, co je pro Vás v životě opravdu hodnotou, můžete k tomu poté směřovat pomocí cílů, které si stanovíte, a tím nastavit takový směr života, který Vás bude naplňovat. Zároveň si můžete stanovit více takových cílů, které pro Vás budou smysluplné a účelné.

Pokud ale nevíte, co je pro Vás ve Vašem životě opravdovou hodnotou, bude pro Vás těžké stanovit si smysluplné a účelné cíle. Typickým projevem nedostatku takových smysluplných cílů je pocit nudy. Znáte tu chvíli, kdy se ráno nutilte ven z postele a říkáte si v duchu: „Proč bych měl vůbec dneska

vstávat? Vždyť to bude zase všechno dokolečka...". Člověk se také nudí, když musí všechnu energii vynakládat jen ta to, „aby žil“, ale postrádá dostatek uspokojivých výsledků.

Proč tedy tenhle problém jednoduše nevyřešíte tím, že člověk bude usilovat jen o to hodnotné tak, že si stanoví smysluplné a účelné cíle a hodí všechnu znučenost za hlavu? Dobrá tedy, dokážete právě teď říci, co je pro Vás hodnotou? Nebo jinak řečeno, můžete teď jmenovat své osobní hodnoty? Pokud jste jako většina lidí, nejspíše nedokážete automaticky vytvořit seznam všech pro Vás důležitých hodnot, ale potřebujete se spíše podívat na to, jak takové hodnoty objevit.

Už jste se učili jak rozpoznávat své hodnoty? Měli jste u Vás na škole hodiny Rozpoznávání hodnot? Nejspíše ne.

Přestože jste se nejspíše neučili jak rozpoznat, co je pro Vás hodnotné, bezpochyby jste se setkali s mnoha lidmi, kteří Vám s ochotou říkali, co by pro Vás mělo být hodnotné. Už od narození Vám říkali, jaké hodnoty máte přijmout. Nejdříve Vaši rodiče, později Vaši přátelé a známí, a nakonec i všichni ostatní. Všichni Vám říkali, že určité hodnoty byste měli přijmout a zavrhnout ty ostatní. Pravděpodobně nejlepšími „vnucovači“ potřeby jsou tvůrci reklam. Tito lidé a jejich společnosti jsou experti ve volbách těch nejefektivnějších způsobů. Úspěšný tvůrce reklamy je odměňován Vašimi penězi pokaždé, když se mu podaří Vám vnutit hodnotu právě jeho produktu. Na obranu proti tomu je potřeba se naučit, jak rozpoznávat a objevovat svůj vlastní systém hodnot.

Pokud nenalézáte své hodnoty, můžete se přistihnout při tom, jak jednou honíte tuhle pak zas tamtu hodnotu, přitom ale nikdy nedostáváte, nikdy nevíte to, co opravdu chcete, jen se honíte za hodnotami, které pro Vás postrádají smysl. Je to jako byste žili svůj život asi takto: „Tam venku je něco pro Tebe – jdi a vezmi to!“ Možná budete mít štěstí a najdete to. Nicméně, v tolika možnostech jen stěží zakopnete právě o to, co opravdu chcete, pokud tedy nevíte, co přesně chcete, a nejdete za tím záměrně.

Pouze **POTÉ**, co objevíte své hodnoty a poznáte, z čeho se to „něco“ skládá, Vás budeme pobízet k zamýšlení se nad Vašimi cíli. V ten moment se v SUC Manuálu zaměříme na zhodnocení Vašich dosavadních cílů, abychom se přesvědčili, jestli odpovídají Vašim hodnotám.

values. Some goals will, others may not. Section IV of this workbook will show you a method to set new goals that agree with your values.

As you might guess, one likely result of completing Increase Your MPGs is that you set some new goals. You also may change some of your current goals. Another likely result is that you will find that some of your current goals really are meaningful in your life. These may be goals that you have had for a long time but neglected or took lightly. You may become aware of previously-ignored values that flood various parts of your life with a totally different, fresh meaning. As a result, you may experience increased motivation to work at the same goal you have ignored for years. You simply become more aware of how important the goal is for you to accomplish.

Now, let's return to that earlier condition under which many persons live their lives: "Something" is out there for you -- go get it." But let's add a clearer meaningful and purposeful goal to it. Let us say that through a self-discovery process (such as Increase Your MPGs) you discover that X is important to you. Let X stand for one of the most valuable things that will ever occur for you. Not something that someone else thinks should be precious to you, but something you truly and thoroughly do value. It might be love. It might be self-confidence. It might be wisdom. Or whatever. Let us say that X is available in the lobby of the

main public library in the largest city in the country. This description now lets you set a very clear direction, a meaningful and purposeful goal. Your goal -- get to the main public library in the largest city in the country!

When presented with this MPG, few would say -- "I'm bored. Why should I get out of bed? I really have nothing I want to do." You have something you want to do -- proceed to the city.

Few would say -- "I'll get to the city eventually, but let's go to the bar first. We can drink for a while and then I'll think about going to the city and checking to see if X is still there."

Few would say, "Oh gee, I'd really like to get to the city and pick up X, but I feel a headache coming on and I just can't make it today. Maybe I'll go tomorrow or the next day, if I feel better."

No! Once you have a goal that truly will satisfy a personal value, a meaningful and purposeful goal, you likely will progress eagerly to the goal and fulfill that value. You would not let little things get in your way.

Similar to the above example, Increase Your MPGs is designed to help you set clearer MPG's in your own life. You will be guided through a method by which you can clarify your personal value system and then set goals that will actualize your true values. You will be guided through a method by which you can increase your MPG's!

CHAPTER 5

What We Mean by Values and Goals

We have emphasized that you can set MPG's to actualize your personal values. You may ask, "What do we mean by 'values'?" And how do we define "goals"?

In Increase Your MPGs, we broaden "values" beyond a moralistic or religious definition to mean all those things that, deep within yourself, are right and good for you. When you experience them in goals, they make your life better; they are things you find personally meaningful in your life. This does include any religious or spiritual ideals that you have willingly accepted, but it goes further. If you value the opportunity to cook, we would say cooking is a value of yours. If you enjoy spending time observing nature, you value nature.

Goals, on the other hand, are the specific means by which you actualize your values. For

example, you may value power. Experiencing power through your goals may be satisfying to you. If you are aware that you value power, you can choose many specific goals that allow you to actualize your underlying value for power. The President of the country has much power. So does the president of a corporation or someone who is self-employed. But so does a Little League coach or a Girl Scout leader. Power can be experienced in an athletic activity that you do well. Power can be felt when you write a persuasive letter to the editor, play well at a game, and so on. You see, many specific goals can actualize the broad value of power.

Clearly, different people can have different values. For example, Steve prefers solitude in leisure activities while Vicki seeks companionship.

Některé cíle jim odpovídají budou, jiné možná ne. Část IV tohoto Manuálu Vám ukáže způsob, jak si stanovit nové cíle, které budou odpovídat Vaším hodnotám.

Jak jste již možná poznali, jedním z pravděpodobných výsledků dokončení SUC Manuálu možná bude stanovení si nějakých nových cílů. Také můžete změnit některé ze svých současných cílů. Dalším pravděpodobným zjištěním možná bude poznání, že některé z Vašich současných cílů jsou pro Vás ve Vašem životě opravdu smysluplné. Mohou to být cíle, které jste si stanovili už velmi dávno a doposud jste jim přikládali jen malou nebo téměř žádnou významnost. Můžete si tak zvědomit své doposud ignorované hodnoty, které mohou nyní vnést do Vašeho života úplně jiný, nový smysl. Výsledkem toho pak může být vyšší motivace k práci na cílech, které jste v posledních letech opomíjeli. Zkrátka budete lépe vědět jak důležité je pro Vás toho kterého úkolu dosáhnout.

Teď se ale pojdme vrátit k již zmíněnému způsobu života. "Tam venku je něco pro Tebe – jdi a vezmi si to!" Pojdme si k tomu zkusit přidat smysluplný a účelný cíl. Řekněme, že při procesu sebezpoznávání (jako je třeba SUC Manuál) zjistíte, že „X“ je pro Vás důležité. Tímto „X“ si nahradíte tu nejennější věc v životě, která se Vám ale nikdy nepříhodí. Není to ale něco, o čem Vám druzí řekli, že by pro Vás mělo být důležité, ale něco, co pro Vás doopravdy má hodnotu. Může to být láska. Může to

být sebedůvěra. Může to být moudrost. Může to být cokoliv. Představte si teď, že toto „X“ je dostupné v prostorách centrální knihovny v největším městě Vašeho státu. Tyto podmínky pro Vás tedy stanovují jasný směr, smysluplný a účelný cíl – dostat se do centrální knihovny v největším městě Vašeho státu!

Zkusme si tedy tento SUC převést do praxe. Pár lidí by v tomto případě řekli: „Jsem zrušený. Proč bych měl vůbec vstávat z postele? Není nic co bych chtěl dělat.“ Vy ale máte něco, co chcete dělat – dostat se do onoho města.

Jiní by zase řekli: „Však já do toho města půjdu, ale pojdme nejdříve do baru. Něco popiju a pak popíremýšlím o cestě do města, abych zkontroloval, jestli tam „X“ pořád ještě je.“

A někdo by zase řekl: „Ježíš, moc rád bych šel do města a vzal si „X“, ale cítím že mě bude dneska bolet hlava a tak to dneska nezvládnou. Možná tam půjdu zítra nebo další den, když se mi uleví.“

Ne! Jakmile máte cíl který skutečně naplňuje Vaši osobní hodnotu, smysluplný a účelný cíl, pak jej horlivě následujete a naplňujete tak svou hodnotu. Nedovolíte drobným věcem, aby Vám zkřížily cestu.

Stejně tak jako je tomu v příkladu výše, SUC Manuál je navržen tak, aby Vám pomohl jasněji si stanovit SUC. Proveďte Vás metodami, které Vám pomohou objasnit si Váš osobní hodnotový systém a následně stanovit cíle, které Vám tyto hodnoty pomohou naplňovat. Proveďte Vás metodou, skrze kterou si můžete stanovit své SUC.

KAPITOLA 5

Co myslíme hodnotami a cíli

Mluvili jsme o tom, že skrze SUC můžete naplňovat, aktualizovat své osobní hodnoty. Můžete se ptát: „Co myslí těmi 'hodnotami'“? A jak definuji 'cíle'“?

V SUC Manuálu nedefinujeme hodnoty moralisticky či religiozně, ale šířeji, a to jako všechny věci, které hluboko uvnitř vnímáte jako ty dobré a správné pro Vás. Pakliže je zažíváte skrze cíle, činí Váš život lepší; jsou to věci, které osobně ve svém životě pokládáte za smysluplné. To zahrnuje všechny náboženské a spirituální ideály, které se svobodně rozhodnete přijmout, ale nejen je. Pokud je pro Vás hodnotné vaření, pak můžeme říci, že vařit je pro Vás hodnotou. Pokud si užíváte procházky přírodou, budiž Vaší hodnotou příroda.

Na druhou stranu, cíle mají nějaký specifický smysl, kterým aktualizujete své hodnoty. Představme si, že Vaší hodnotou je „moc“. Zažívání moci skrze uspokojování Vašich cílů Vás možná bude naplňovat. Pokud jste si ale vědomi, že Vaší hodnotou je „moc“, můžete si vybrat mezi mnoha rozdílnými způsoby, které Vám tuto hodnotu pomohou naplnit. Například prezident státu má velkou moc. Stejně tak prezident nadnárodní korporace či šéf svého vlastního podniku. Ale stejně tak i trenér malého sportovního týmu či skautská oddílová vedoucí. Pociť moci a síly můžete rovněž zažívat v atletické disciplíně, ve které

podáváte dobré výkony. Pociť moci můžete zažít když sepišujete petici, vítězíte ve hře atd. Jak vidíte, potřebu moci lze naplnit rozdílnými cíli.

Samozřejmě, různí lidé mají různé potřeby. Roman může radši relaxovat sám, zatímco Radovan raději relaxuje s přáteli. Nejčastěji ale lidé vyhledávají obojí – někdy samotou jindy společnost, ale lší se v tom, kterou z těchto možností volí častěji. Herbert tráví tři čtvrtě svého volného času sám, zatímco Ludmila je s přáteli 90% času. Slavomír pak svou rekreaci o samotě a s přáteli dělí 50:50. Velice často se člověk dostává do situace, kdy se o slovo hlásí několik hodnot, které se málokdy zcela vylučují anebo prolínají. Hodnotou pro Vás může být jak trávit čas s přáteli, tak osamocen, ale vždy jednu spíše upřednostňujete, a to vnáší řád do Vašeho systému hodnot. V Části IV tohoto manuálu budete mít příležitost zjistit, nakolik jsou v souladu Vaše cíle s Vašimi hodnotami.

Občas se lidé ptají: „Ale co když nemám žádné hodnoty?“ Dle naší definice je hodnotou cokoliv, co je pro Vás osobně vnitřně důležité a smysluplné. Každý má nějaké věci, které jsou pro něho osobně smysluplné a důležité, tedy každý má hodnoty. Nyní si možná nejste vědomi svých hodnot, či můžete být ve svém hodnotovém systému zmatení, ale máte své hodnoty.

Most often, however, people prefer to have both individual and group leisure activities, but may differ in how they balance the two. David chooses solitary activities three-fourths of the time; Jody seeks groups 90% of the time; Lois opts to split individual/group recreation 50-50. Oftentimes you deal with the relative strengths of several values rather than their total inclusion or exclusion. You may value both the individual and group activities but rank one above the other, indicating an order to your values. To increase your MPGs, you can see how to make sure your goals are in line with your ordered value system in Section IV of this workbook.

Sometimes people ask, "What if I don't have any values?" With our definition, whatever is meaningful to you deep inside is a value of yours. Everyone has things that are personally meaningful for them, so everyone has values. Currently, you may not be aware of your values, or you may have some of your value system confused, but you do have values.

Often people add "But what if I discover that I have bad values?" We reply that values themselves are not good or bad. What counts most is knowing which values have meaning for you. Bad comes when you neglect certain of your values and live your life as if other things were more important. This leads to goals that, even if accomplished, allow little sense of personal meaning or satisfaction for you.

If there are no bad values, why do some people do such bad things? The answer lies not with the values, but in other areas. Frequently people do bad things because they pay little heed to their values. Perhaps they react automatically to a situation without considering its relationship to their value system. In other cases, persons choose bad goals by which to actualize their values. This does not make the values themselves bad -- only the goals chosen to actualize them. A different goal, a good one, could be substituted for

the bad goal, and the same value could be actualized.

As an example, again consider the value "power." If power is one of your values, you might choose to actualize it by arming yourself, hijacking an airplane, and making the evening news. On the other hand, you might choose to actualize your value of power by serving as a local coordinator for an organization that promotes health research. In both cases, you are actualizing your underlying value of power. In the former, you actualize it through a bad goal, while in the latter, you actualize it through a good goal. In both cases, the judgment of "good" or "bad" applies only to the specific goal.

Our human existence requires cooperative values upon which to base our behavior. In a sense, affirming other human beings and respecting nature is "in our genes." If it wasn't, our ancestors would not have cooperated with each other enough to advance beyond prehistoric stages. Without cooperation, we would have destroyed ourselves long ago. We could not function as we do today. Think about it. Without cooperation, would you have your current shelter to protect you from the elements? Would you have an adequate means of transportation? Would you have medical treatments available to protect you and your loved ones from diseases? With cooperation, you can sit here reading Increase Your MPGs. Without the direct or indirect help of others, you would not have the time, because you would be building a crude shelter, searching for food, or otherwise seeking the basic necessities to remain alive.

In spite of what we say above, plenty of people ignore their values or they set bad goals to actualize them. We can't deny the existence of evil in the world. But if you look around, you probably will agree that people, even those doing bad, could set goals that are positive and good while still actualizing their underlying value systems.

Lidé pak často dodávají: „Ale co když mám špatné hodnoty?" Pak odpovídáme, že hodnoty samy o sobě nejsou dobré nebo špatné. Co je důležité, je vědět, jaké hodnoty pro Vás mají smysl. To špatné se děje ve chvíli, kdy zneužíváte některou ze svých hodnot a žijete svůj život tak, jakoby na ničem jiném nezáleželo. Takové jednání pak vede k cílům, ze kterých, i když jich dosáhnete, zažíváte jen malý pocit uspokojení a smysluplnosti.

Jestliže ale nejsou žádné špatné hodnoty, čím to, že lidé páchají tak špatné věci? Odpověď ale leží jinde než v hodnotách. Často lidé provádějí špatné věci právě proto, že málo dbají svých hodnot. Možná na situace reagují automaticky, aniž by se zamysleli nad vztahem situace a jejich systému hodnot. Jindy si zase lidé volí špatné cíle k naplňování svých hodnot. To ale nedělá hodnoty samy o sobě špatnými – pouze cíle, kterými je naplňujeme. Jiný, dobrý cíl, by mohl být náhradou za špatný, a přitom by mohl tutéž hodnotu naplňovat.

Zkusme si znovu za příklad vzít hodnotu „moc". Pokud bude „moc" jednou z Vašich hodnot, můžete se rozhodnout, že ji budete naplňovat skrze ozbrojování se, unášení letadel a jiného vytváření obsahu večerních zpráv. Na druhou stranu, můžete se rozhodnout naplňovat svou hodnotu „moc" skrze koordinování místního zdravotního průzkumu. V obou případech aktualizujete svou hodnotu „moc". V prvním případě ji naplňujete skrze špatný cíl, zatímco

ve druhém případě skrze dobrý cíl. V obou případech se tak odvíjí hodnocení „dobry" a „špatný" jen na základě konkrétního cíle.

Lidská existence vyžaduje kooperativní hodnoty, které jsou základem pro naše chování. V tomto smyslu je bytí s druhými a respektování přírody „v našich genech". Kdyby tomu tak nebylo, naši předci by spolu vzájemně nespolupracovali a nepostoupili dál než do prehistorického stádia. Bez spolupráce bychom se sami už dávno zahubili. Nemohli bychom fungovat tak, jak fungujeme dnes. Zamyslete se. Mohli byste si bez spolupráce vytvořit přibýtek, ve kterém teď přebýváte a chrání Vás před přírodními živly? Měli byste současné možnosti transportu z místa na místo? Měli byste lékařskou péči, která ochraňuje Vás a Vaše milované před nemocí? Díky kooperaci tady teď můžete sedět a číst si SUC Manual. Bez přímé či nepřímé pomoci ostatních byste na to neměli čas, protože byste si museli stavět jednoduché přístřeší a vyhledávat potravu a jiné nezbytnosti potřebné k přežití.

Navzdory tomu, co jsme řekli výše, mnoho lidí ignoruje své hodnoty nebo si stanovují špatné cíle. Nemůžeme popřít existenci zla ve světě. Když se ale podíváte kolem sebe, asi budete souhlasit s tím, že i lidé, kteří dělají špatné věci, by si mohli zvolit pozitivní a dobré cíle, které by rovněž naplňovaly jejich systém hodnot.

CHAPTER 6
No Iron-Clad Guarantees

We maintain that determining your personal values and then setting goals that allow you to actualize those values can make your life more satisfying. Increasing your MPGs can help you direct your life in a personally satisfying direction. Can we guarantee it? Can we promise that if you work diligently and complete all of Increase Your MPGs you will definitely make your life more satisfying? Unfortunately, we can't. Nothing can be guaranteed to work 100% of the time.

We can say that hundreds of people have reported positive results from Increase Your MPGs. We can tell stories of people who found increased satisfaction in their life through participating in the program. Here is one published example [Reprinted from R. Hutzell, Meaning and purpose in life: Assessment techniques of Logotherapy in The Hospice Journal, 1986, vol. 2, pp. 46 and 47].

A 65-year-old gentleman was suffering from terminal cancer. He was referred to the psychologist for assessment and therapy due to apparent depression, introversion, and lack of interest in his daily life. An LPQ [the quiz you took earlier in this workbook] was administered, and a score of 10 was obtained. The VAT [exercises you will do in Section II in this workbook] was conducted and the values of "nostalgia" and "travel" were repeated most often. Through remembering and discussing these values, and through planning and therapy sessions, the patient was able to arrange for family members to take him for visits (travel) to places where he had lived as a younger man (nostalgia), for social visits with persons he had not seen for many years. His depression lessened, he showed increased interest in persons

around him, and he became more interested in daily life. When his physical condition worsened, he was unable to continue on the excursions, but he was able to encourage persons from his past (nostalgia) to come and visit him, and he increased his reading of books and magazines to learn more about various regions and locations (travel). Until shortly before his death he took obvious pride in being able to offer his thoughts and ideas to others. One purpose of his life, which became a life-meaning to him, was to serve as a teacher of others regarding travel and regarding certain aspects of history which were a part of his past.

Also we can present research [see, for example, in The International Forum for Logotherapy: Journal of Search for Meaning, 1984, vol. 7, pp. 40-45] that supports positive effects of participation in Increase Your MPGs. In one study, participants took a test (similar to the quiz you answered in Chapter 2) after participating in Increase Your MPGs. They averaged higher scores than a similar group who had not participated in Increase Your MPGs. In another study, persons with alcohol problems who participated in Increase Your MPGs reported starting more behaviors that should lead to sobriety than did a group of persons with alcohol problems who did not take part in Increase Your MPGs.

Obviously, we believe Increase Your MPGs can benefit many people. But we realize it cannot help every person. Some people have completed the program and reported little benefit. Others have started it, decided it was not for them, and quit. But most who start have followed through and reported benefit in the end.

KAPITOLA 6
Žádná 100% záruka

Zůstaříme u toho, že stanovení si Vašich osobních hodnot a následné stanovení si cílů, které Vám dovolí Vaše hodnoty naplňovat, může udělat Váš život uspokojivějším. SUC Vám mohou pomoci ve směřování Vašeho života pro Vás uspokojujícím směrem. Můžeme Vám takovou věc zaručit? Můžeme Vám slíbit, že usilovná práce a dokončení všech cvičení SUC Manuálu rozhodně udělá Váš život uspokojivějším? Tak to bohužel nemůžeme. Nic nemůže fungovat vždy na 100%.

Můžeme ale říci, že stovky lidí po práci se SUC Manuálem hlásilo jeho pozitivní dopady. Mohli bychom Vám vyprávět příběhy o lidech, kteří skrze práci s tímto manuálem dostali vyšší satisfakce v jejich životě. Zde je jeden publikovaný případ (převzato z R. Hutzell, Meaning and purpose in life: Assessment techniques of Logotherapy in The Hospice Journal, 1986, vol. 2, pp. 46 and 47).

65-letý muž trpěl terminálním stádiem rakoviny. Byl odeslán k psychologovi za účelem stanovení diagnózy a terapie z důvodu zřejmé deprese, introverze, a nedostatku zájmu o svůj denní život. V dotazníku DUJ (ang. LPQ; dotazník který jste vyplnili v úvodu Manuálu) získal 10 bodů. Dotazník TZH (k tomu se dostaneme v Části II) byl v duchu nejvíce se opakujících hodnot „nostalgie“ a „cestování“. V rámci hovoru o těchto hodnotách a plánování terapeutických setkání souhlasil s tím, že jej rodina vezme na výlet na místo (cestování), kde žil ještě jako mladý muž (nostalgie), a tak mu umožní potkat se s lidmi, se kterými se už léta neviděl. Jeho depresivnost poklesla, projevoval zvýšený zájem o osoby

kolem sebe a začal se více zajímat o každodenní život. Když se jeho zdravotní stav zhoršil, nebyl již schopen cestovat, ale dokázal pobízet své staré známé (nostalgie), aby za ním docházeli na návštěvy a zároveň se zvýšil jeho zájem o četbu rozličných cestopisných knih a časopisů (cestování). Krátce před svou smrtí byl velice hrdý na to, že může své nabyté zkušenosti a myšlenky předávat ostatním. Jedním ze smyslů jeho života se tak stalo učit druhé o místech, která za svůj život navštívil a o historických momentech, kterých byl svědkem.

Zároveň Vám můžeme předložit výzkum (publikovaný v časopise The International Forum for Logotherapy: Journal of Search for Meaning, 1984, vol. 7, pp. 40-45) který potvrzuje pozitivní efekt práce se SUC Manuálem. V jedné studii účastníci nejprve podstoupili test (podobný tomu, který jste podstoupili v Kapitole 2) poté, co pracovali se SUC Manuálem. Průměrně dosahovali vyššího skóre než druhá skupina, která se SUC Manuálem nepracovala. V jiné studii pak skupina osob závislých na alkoholu po práci se SUC Manuálem referovala postupně více chování, které je vedlo ke stavu střízlivosti, než jiná skupina osob závislých na alkoholu, která se SUC Manuálem nepracovala.

Věříme, že SUC Manuál může prospět mnoha lidem. Je nám ale jasné, že nedokáže pomoci všem lidem. Někteří lidé po práci s ním uváděli jen malé pokroky. Jiní jej sice začali, ale pak se rozhodli, že to není „jejich šálek čaje“ a skončili. Avšak většina z těch, co začala a Manuálem prošla, na konci uváděla jeho přínos.

SECTION II

YOUR VALUES

CHAPTER 7

The Values Awareness Technique

In this chapter you will learn a procedure to help you become more aware of your value system. This procedure is the Values Awareness Technique.

The Values Awareness Technique consists of three steps which you will use many times. Initially, the steps sound complicated. They are called: 1) Expanding Conscious Awareness, 2) Stimulating Creative Imagination, and 3) Projecting Personal Values. Actually these steps are straightforward and easy to follow. We will explain them first, and then we will give examples to show you just how easy they really are.

Expanding Conscious Awareness comes first. Here you start looking at your life from different angles, expanding the usual ways you look at yourself. You stand back and view the broader

picture of your life. This first step helps you examine aspects of your life that you value but may have let slip to the back burner. To look at these half-forgotten aspects, you will focus on a variety of interesting questions about yourself.

Step 1 (Expanding Conscious Awareness) is used to open up step 2 (Stimulating Creative Imagination). At step 2 you consider the many underlying values that could have produced your response at step 1.

At step 3 (Projecting Personal Values), you review the possibilities from step 2, then choose the particular values that fit you the best. Projecting Personal Values gets you to your own underlying values. At that point you discard steps 1 and 2 and retain only your underlying values for further use.

AN EXAMPLE will illustrate that this process really is easy, though it will likely make you think.

At **step 1**, Expanding Conscious Awareness, consider the following: Think back to one of the first times you can remember being able to answer the question "What do you want to be?" You may have been 5 years old at the time, a teenager, or older -- the age doesn't matter. If you cannot remember a specific answer, imagine what it might have been. For the example that follows, we will use the idea of being a scientist.

I WANTED TO BE A SCIENTIST.

Step 2, Stimulating Creative Imagination, involves generating underlying reasons why anyone might have given that answer. To continue with the example, possible reasons are added, with the underlying values illustrated.

POSSIBLE REASONS	VALUES
<u>it involves education</u>	= <u>EDUCATION</u>
<u>it provides prestige</u>	= <u>PRESTIGE</u>
<u>they develop helpful things</u>	= <u>HELPING</u>
<u>they discover new things</u>	= <u>DISCOVERY</u>
<u>they use scientific methods</u>	= <u>SCIENCE</u>
<u>they do research</u>	= <u>RESEARCH</u>
<u>they chose their direction</u>	= <u>SELF-DIRECTION</u>

VAŠE HODNOTY

KAPITOLA 7

Technika na zvědomění si hodnot

V této části se naučíte postup, který Vám pomůže více si uvědomovat svůj hodnotový systém. Tento postup se nazývá Technika Zvědomění Hodnot.

Technika Zvědomění Hodnot se skládá ze tří kroků. Zprvu se Vám možná budou zdát nepochopitelné. Jsou to: 1) Rozšiřování povědomí, 2) Kreativní představivost a 3) Projekce osobních hodnot. Ve skutečnosti jsou tyto kroky velmi jednoduché a přímočaré. Nejprve Vám je vysvětlíme za pomoci příkladů, abychom Vám ukázali, jak celý proces vypadá.

Rozšiřování povědomí je první část. Zde se máte podívat na svůj život z jiných úhlů, které Vám tak pomohou rozšířit Váš pohled na Vás samotné. Poodstoupíte, abyste mohli spatřit širší perspektivu Vašeho života. Tento první krok Vám pomůže

pohlédnout na aspekty Vašeho života, které jsou pro Vás cenné, ale možná Vás mohou svádět z Vaší cesty. Abyste se mohli podívat na tyto zcela zapomenuté aspekty Vašeho života, budete se muset zamyslet nad zajímavými otázkami přímo o Vás.

Krok 1 (Rozšiřování povědomí) Vám přímo otvírá krok 2 (Kreativní představivost). V tomto kroku se budete hlouběji zabývat tím, co Vás přivedlo k vyřešení kroku 1.

V kroku 3 (Projekce osobních hodnot) se podíváte na všechny možnosti, které Vám dává krok 2 a vyberete ty, která Vám „nejvíce padnou“. Projekce osobních hodnot Vás dostane k podstatě Vašich hodnot. V ten moment můžete odložit kroky 1 a 2 a pro další práci si „ponechat“ pouze Vaše hodnoty z kroku 3.

PŘÍKLAD Vám ukáže, že je tento proces velmi jednoduchý, ale přesto se nad ním budete muset zamyslet

V **kroku 1**, Rozšiřování povědomí, přemýšlejte o následujícím: Snažte se zavzpomínat tak daleko do své minulosti, kdy jste si poprvé dokázali zodpovědět otázku: „Kým chceš být?“ Možná Vám tehdy bylo jen 5 let, možná jste byli v pubertě nebo starší – na věku nezáleží. Pokud si nemůžete vzpomenout na přesnou odpověď, snažte se představit si, jaká by mohla být. Pro následující příklad použijeme odpověď „vědec“.

CHTĚL JSEM BYT VĚDCEM

Krok 2, Kreativní představivost, zahrnuje vytváření důvodů toho, proč by kdokoliv mohl odpovědět stejně jako Vy. V následujícím příkladě jsou udány některé důvody, které jsou následně podloženy z nich vyplývajícími hodnotami.

MOŽNÝ DŮVOD	HODNOTY
<u>předpokládá vzdělání</u>	= <u>VZDĚLÁNÍ</u>
<u>je to prestižní povolání</u>	= <u>PRESTIŽ</u>
<u>vyrábějí věci, které nám pomáhají</u>	= <u>POMOC</u>
<u>objevují nové věci</u>	= <u>OBJEVOVÁNÍ</u>
<u>využívají vědeckých postupů</u>	= <u>VĚDA</u>
<u>dělají výzkum</u>	= <u>ZKOUMÁNÍ</u>
<u>volí si svůj vlastní směr</u>	= <u>SEBESMĚROVÁNÍ</u>

Step 3, Projecting Personal Values. Of the various possible reasons for your choice, select the foremost two or three reasons that you think went through your own mind and made your choice particularly meaningful to you:

Here are three possible choices for the example:

MY PARTICULAR UNDERLYING VALUES:

DISCOVERY
EDUCATION
SELF-DIRECTION

So you see that the example shows the person as valuing discovery, education, and creativity. Note that it doesn't matter whether or not the person ever became a scientist. Notice also that it doesn't matter whether or not the values associated with SCIENTIST actually are a part of being a scientist – what matters is that the person thought they would be. In this exercise the person has uncovered three of his or her possible values.

One time through these three steps provides only the initial notion of some of your true values. To conclude that particular values truly fit your value system, they will need to surface again and again as you repeat these steps in the self-exercises that come later in this section of Increase Your MPG's.

Now it is your turn. Expand your Conscious Awareness by thinking back to the first time you can remember being able to answer the question, "What do you want to be?" If you can't remember your specific answer, imagine what it might have been. Take as long as you need to answer this and don't go on until you've written your answer below.

I WANTED TO BE A _____.

Next, Stimulate your Creative Imagination to think of as many reasons as you can why anybody might have chosen that answer. Usually, each written reason will have within it a one or two word value, as shown in the above examples. If you have difficulty thinking of possible values underlying your reasons, you may wish to skip ahead to the next chapter, "A Shopping List of Values," where we list some typical values. Then come back here to complete this exercise and go on with the rest of this chapter.

POSSIBLE REASONS	VALUES
_____	= _____
_____	= _____
_____	= _____
_____	= _____
_____	= _____
_____	= _____
_____	= _____
_____	= _____
_____	= _____
_____	= _____

11

Krok 3. Projekce osobních hodnot. Ze všech v předchozím kroku uvedených důvodů vyberte dva až tři důvody, o kterých si myslíte, že nejvíce odpovídají Vaší představě a jsou pro Vás osobně nejvíce smysluplné:

Zde uvádíme možný příklad:

PRO MĚ OSOBNĚ ZÁSADNÍ HODNOTY:

OBJEVOVÁNÍ
VZDĚLÁNÍ
SEBE-SMĚROVÁNÍ

Jak vidíte v příkladu, naše osoba si cení hodnot objevování, vzdělání a sebe-směrování. Povšimněte si, že vůbec nezáleží na tom, zdali se tato osoba kdy stane vědcem, pokud vůbec. Zároveň také vůbec nezáleží na tom, zdali jsou či nejsou uvedené hodnoty nějak skutečně spjatý s povoláním VEDCE – důležité je, že si osoba myslí, že by měly. V tomto cvičení

naše osoba odhalila své tři možné hodnoty. Jednorázové vypracování těchto tří kroků Vám ukáže jen část Vašich hodnot. K tomu, abyste získali specifické hodnoty, které přesně zapadají do Vašeho hodnotového systému, byste museli těmito kroky procházet opakovaně, tak, jak tomu bude dále v této části SUC Manuálu.

A teď je řada na Vás. Zavzpomínejte tak daleko do své minulosti, kdy jste si poprvé dokázali zodpovědět otázku: „Kým chceš být?“ Pokud si nemůžete vzpomenout na přesnou odpověď, snažte se představit si, jaká by mohla být. Máte tolik času, kolik jen budete potřebovat, ale nepokračujte dále, dokud svou odpověď nezapíšete níže.

CHTĚL JSEM BÝT _____.

Nyní, užijte své Kreativní představivosti k tomu, abyste se zamysleli nad všemi možnými důvody, proč by někdo jiný mohl odpovědět stejně jako Vy. Obvykle každý důvod zahrnuje jedno či dvě slova popisující hodnotu pramenící z tohoto důvodu, jako je tomu v příkladu výše. Pokud je pro Vás obtížné vymyslet hodnoty, které by mohly být podkladem pro takový důvod, můžete se podívat do následující kapitoly „Nákupní seznam potřeb“, kde jsou sepsány některé typické hodnoty. Poté se můžete vrátit, dokončit tuto část a následně celou kapitolu.

MOŽNÝ DŮVOD	HODNOTY
_____	= _____
_____	= _____
_____	= _____
_____	= _____
_____	= _____
_____	= _____
_____	= _____
_____	= _____
_____	= _____
_____	= _____

12

Now, select the two or three of the values that seem to be the best reasons for you. Someone else might choose different reasons. It is important that you choose the best reasons for you, not what might be the best reasons for someone else. You might ask yourself, "What aspect of my choice makes it appeal to me?" or "What about this choice would be valuable to me?" to reach the underlying values that made it meaningful to you.

MY PARTICULAR UNDERLYING VALUES:

The Values Awareness Technique is continued in the next several chapters to provide you with many more opportunities to discover your personally meaningful values. Take as much time as you need to complete these self-exercises as thoroughly as you can. Don't hesitate to invest

several hours, spread across several days, to complete these chapters. Your time and effort spent wisely during this section will result in a firm foundation for setting meaningful and purposeful goals.

Nyní vyberte dvě nebo tři hodnoty, které se Vám osobně zdají jako nejlepší důvody. Někdo jiný by možná vybral odlišné hodnoty. Je důležité, že si vyberete hodnoty, které jsou pro Vás tou nejlepší volbou, ne ty, které by mohly být nejlepší volbou pro někoho jiného. Můžete se sami sebe ptát „Na základě čeho jsem tak zvolil/a?“ nebo „Co z toho by pro mě mohlo být hodnotné?“ Tyto otázky Vám mohou pomoci odhalit některé z hodnot, které jsou pro Vás smysluplné.

PRO MĚ OSOBNĚ ZÁSADNÍ HODNOTY:

S Technikou Zvědomění Hodnot pokračujeme v následujících kapitolách, abychom Vám poskytli více příležitostí k objevení Vašich osobních smysluplných hodnot. Vezměte si tolik času, kolik jen budete potřebovat, abyste dokončili tato cvičení tak důkladně, jak jen to půjde. Nezdráhejte se investovat

několik hodin, rozložených do několika dnů, ve kterých dokončíte tyto kapitoly. Váš čas, účelně strávený nad touto částí, vyústí ve vytvoření si pevných základů pro následnou práci se smysluplnými a účelnými cíli.

CHAPTER 8
A Shopping List of Values

Before you delve further into your personal value system, we will list some values that are held by many people. This list is not exhaustive, but it may stimulate your thinking about the many possible choices. Most people find a number of the listed values fit them, but they also come up with additional words.

Whether the values that you surface as your own come from this list or from elsewhere, try to boil your responses down to one or two words that signify what you mean. Later you will be copying your listed values onto other worksheets, and the process will be easier if you have only one or two words for each value.

acceptance	excitement	morality	self-reliance
accomplishment	exercise	nature	sensibility
achievement	exploration	neatness	sentimentality
adventure	fame	nonconformity	serenity
affection	family	observance	seriousness
alertness	femininity	order	service
ambition	fitting in	originality	sex
amusement	food	outgoing	sharing
animal life	forgiveness	outdoors	sincerity
approval	frankness	patience	skill
attention	freedom	patriotism	sobriety
attractiveness	freshness	peace	socialization
authenticity	friendship	people	social welfare
beauty	generosity	perfection	solitude
belonging	genuineness	persistence	speed
boldness	growth	persuasiveness	spirituality
calmness	happiness	physical ability	sports
carefulness	hard work	physical exercise	stability
caring	health	plant life	status
caution	helpfulness	pleasantness	strength
challenge	history	politeness	surprise
cheerfulness	honesty	power	talent
children	humor	practicality	tangibility
cleverness	idealism	pride	taste
communication	imagination	productivity	thoughtfulness
companionship	independence	promptness	thrift
competence	inquisitiveness	punctuality	thrill
competition	insight	quiet	tidiness
completion	intelligence	recognition	tolerance
confidence	intensity	relationships	travel
conformity	intuition	relevance	trust
contributing	kindness	relaxation	truth
control	knowledge	reliability	trustworthiness
cooperation	leadership	religion	understanding
courtesy	learning	respect	unselfishness
creativity	life	responsibility	variety
curiosity	logic	risking	vitality
dependability	love	roots	warmth
discovery	loyalty	safety	wisdom
education	masculinity	security	wittiness
efficiency	mastery	self-assurance	women
energy	mechanics	self-confidence	work
entertainment	men	self-esteem	
enthusiasm	mental health	self-expression	
escape	modesty	self-growth	

KAPITOLA 8
Nákupní seznam potřeb

Ještě než se hlouběji ponoříte do svého osobního systému hodnot, předkládáme Vám seznam některých z hodnot, které vyznává mnoho lidí. Tento seznam rozhodně není vyčerpávající, ale může Vás povzbudit v zamýšlení se nad mnoha možnostmi. Mnozí lidé nacházejí v seznamu „své“ hodnoty, často ale přicházejí i se svými vlastními.

Ať už hodnoty, které se Vám „vynořily“ jako Vaše vlastní, pocházejí z tohoto seznamu nebo odjinud, snažte se Vaše odpovědi zapsat vždy do jednoho či dvou slov, která Vám následně naznačí, co jste měli na mysli. Později budete tato slova přenášet do jiného cvičení, které pro Vás bude snazší, pokud budete mít vždy jen jedno či dvě slova pro danou hodnotu.

ambice	moc	radost	tvorivost
atraktivita	morálka	relaxace	tvrdá práce
autenticita	moudrost	respekt	učení se
bezpečnost	muži	riskování	upřímost
blahobyt	mužkost	rodina	úspěch
být venku	náboženství	rostliny	úsudek
cestování	naděšení	růst	útek
citlivost	napětí	rychlost	uznání
cvičení	nekonformita	řád	vážnost
děti	nesobeckost	samota	vědomosti
dobrodružství	nezávislost	sdílení	věhlas
dokonalost	obezečnost	sebedůvěra	veselost
dokončení	objevování	sebejistota	vhled
důležitost	oddanost	sebereprezentace	víra
duševní zdraví	odpuštění	sebevědomí	vitalita
důvěra	opatnost	sebezdokonalování	vlastenectví
důvěryhodnost	originalita	sentimentalita	vřidnost
elegance	ostrážitost	sex	vroucnost
energie	olevřenost	shoda	všetečnost
fyzická	pestrnost	schopnost	vtipnost
historie	poctivost	síla	vůdcovství
hmataletnost	pohotovost	skromnost	výkon
hospodárnost	poklid	služba	vyrovnanost
humor	porozumění	smělost	vytrvalost
chuť	pořádek	soběstačnost	výzva
chytrost	pozornost	socializace	vzdělání
idealismus	pozorování	soucit	vzrušení
inteligence	práce	sounáležitost	vztahy
intenzita	praktičnost	soutěžení	zábava
intuice	pravda	spiritualita	zálíbení
jidlo	pravost	společenství	zapadat
jistota	prestiž	spolehlivost	zdatnost
klid	produktivita	spolupráce	zdraví
kommunikace	prospěšnost	sport	zdvořilost
kontrola	přátelství	srdečnost	zkoumání
kořeny	představitost	stabilita	zodpovědnost
krása	překvapení	střízlivost	způsoblost
láska	přemýšlivost	svěžest	zvědavost
laskavost	přesnost	svoboda	zvířata
lidé	přesvědčení	šlechtnost	ženskost
loajalita	přijemnost	štěstí	ženy
logika	příjem	talent	život
mechanika	příroda	tělesné cvičení	
mir	přispívání	tolerance	
mistrovství	pýcha	trpělivost	

CHAPTER 9 Values In What You Give To Your World

In this chapter, you uncover some of your underlying values by paying attention to things that you do or would find interesting to do. When you do things, you give to the world your actions, your products, your creations.

In this chapter and the next two, you continue to follow the same process that you learned earlier -- Expanding Conscious Awareness, Stimulating Creative Imagination, and Projecting Personal Values -- to end up with what you find truly valuable to your life. Examples are included all along the way, so you can see how easy the process is.

Note that we will not continue to label each step with its proper name. And, rather than have

you write down step 2 (Stimulating Creative Imagination) each time, you do step 2 "in your head" (though you can do it on a separate sheet of paper, if you prefer).

We start from the job perspective. First, in the left-hand blanks under "YOUR TURN" below, list up to five jobs that you have never had but that you believe might be interesting to you, as you can see in the left-hand blanks under the EXAMPLE. These do not have to be jobs that you ever plan to hold. If they might be interesting to you, write them down, regardless of whether you will ever try to get them. Do that now, before you go on to the next paragraph.

JOBS EXERCISE

In the left-hand blanks, list up to five jobs that you have never held but that you believe might be interesting to you. In the right-hand column, list up to three aspects of the job you think you would enjoy the most.

EXAMPLE:		YOUR TURN...	
JOBS	VALUES	JOBS	VALUES
computer work	ORDER		
	KNOWLEDGE		
	PATIENCE		
astronaut	THRILL		
	RECOGNITION		
	SECURITY		
artist	CREATIVITY		
	FREEDOM		
	BEAUTY		
social worker	HELPING		
	PEOPLE		
mail carrier	OUTDOORS		
	EXERCISE		
	SECURITY		

KAPITOLA 9 Hodnoty v tom, co dáváte světu

V této kapitole odhalíte některé ze svých hodnot tak, že budete věnovat pozornost věcem, které děláte, nebo o kterých si myslíte, že je zajímavé je dělat. Když něco děláte, dáváte tak světu kolem Vás svou akci, své produkty, své výtvořiny.

V této a dalších dvou kapitolách budete pokračovat tímž postupem, který jste se už dříve naučili – skrze Rozšiřování povědomí, Kreativní představivost a Projekci osobních hodnot – abyste na konci našli to, co je pro Vás ve Vašem životě opravdu hodnotné. Po celou dobu Vás budou doprovázet příklady, které Vám ukáží, jak snadný je tento proces.

Jen poznamenáme, že nadále už nebudeme každou část postupu přímo uvádět. Nadále Vám

bude stačit, když si například namísto písemného vypracování kroku 2 (Kreativní představivosti) tento krok provedete pro sebe „v hlavě“ (ale pokud budete chtít, můžete si krok zapsat na volný papír vedle).

Začneme pohledem na zaměstnání. Nejprve do prázdného pravého sloupce „VY“ vepíšete pět povolání, která nejspíše nikdy nebudete vykonávat, ale věříte, že by pro Vás mohla být zajímavá (právě tak, jak to můžete vidět v levém sloupci „PŘÍKLAD“). Nemusí to být povolání, která jste někdy plánovali zastávat. Pokud by pro Vás byla zajímavá, napište je, bez ohledu na to, zdali jste se o ně někdy pokoušeli. Udělejte tak teď, ještě předtím, než přejdete k dalšímu textu.

TECHNIKA „POVOLÁNÍ“

Do levého sloupce vepíšete pět povolání, která jste nikdy nezastávali, ale věříte, že by pro Vás byla zajímavá. Do pravého sloupce vepíšete vždy tři aspekty této práce, o kterých si myslíte, že by se Vám nejvíce líbily.

PŘÍKLAD:		VY:	
POVOLÁNÍ	HODNOTY	POVOLÁNÍ	HODNOTY
práce v IT	ŘÁD		
	VĚDOMOSTI		
	TRPĚLIVOST		
astronaut	NAPĚTÍ		
	POZNÁNÍ		
	JISTOTA		
umělec	TVOŘIVOST		
	SVOBODA		
	KRÁŠA		
sociální pracovník	POMÁHÁNÍ		
	LIDÉ		
pošťák	BÝT VENKU		
	CVIČENÍ		
	JISTOTA		

In starting this paragraph, we assume that you have listed jobs in the left-hand column of the Jobs Exercise worksheet. Now, in your head, think of all the various possible reasons why anyone might enjoy the first job you listed. You may wish to review Chapter 8, "A Shopping List of Values," for ideas. If you prefer, you can write your ideas on a separate sheet of paper.

After you have thought through all the possible reasons why anyone might enjoy the first job you listed, select up to three of the most pleasant aspects of the job for you. Write these aspects in the right-hand column. That is, list up to three things about the job that you feel you would value the most.

Next, do the same with the second job you listed. Then do the third, the fourth, and fifth, until

you have completed this JOBS exercise. You can see that this was done in the example.

Feel free to change your mind. You may cross out a response after you have thought about it further, and substitute another that you decide fits you better. In some cases, you may not fill in all the blanks. That is perfectly OK. Just answer as many as you can -- perhaps something will pop into your head later and you will fill in the blanks then. Even if you don't, you will have many opportunities over the course of several more exercises to surface values that are particularly important to you. You don't have to respond to each part of each exercise perfectly. We will explain why in a later chapter. Just do the best you can for now, then move on.

Next, we will repeat the exercise but change the perspective -- slightly. We continue to ask you to paint the picture of your life by thinking of things that you do or would find interesting to do -- in this case, HOBBIES.

In the left-hand blanks under "YOUR TURN" list up to five hobbies you have or you believe you would find interesting. (We define "hobby" broadly. Almost anything you like to do can be a hobby, as long as you don't get paid a regular salary for it.)

Then, think to yourself the reasons someone might have each hobby. Remember, you don't

have to write anything for this second step. We just want you to get the various possibilities in your head, to be prepared for the third step. (But if it is easier for you to review the "Shopping List of Values" or to write some of your ideas on a separate sheet of paper, feel free to do so.)

Last, in the right-hand blanks under "YOUR TURN" write the things you would find most interesting about each hobby. That is, list up to three things about each hobby you feel you would value the most.

V tomto odstavci předpokládáme, že jste již vyplnili sloupec se zaměstnáními v technice „Povolání“. Nyní si v hlavě promyslete všechny možné důvody, proč by někdo jiný mohl mít rád tatáž povolání, jaká jste napsali. Možná se pro inspiraci budete chtít znovu podívat do Kapitoly 8 „Nákupní seznam potřeb“. Pokud budete chtít, můžete si své myšlenky zapsat na papír.

Poté, co si projdete všechny důvody, proč by se někomu mohlo líbit první povolání, které jste napsali, vyberte si z nich takové tři důvody, které by se Vám osobně právě u tohoto povolání líbily nejvíce. Tyto důvody napište do sloupce napravo („Hodnoty“). Vznikne tak seznam tří slov k určitému povolání, která vyjadřují to, čeho si na daném povolání nejvíce ceníte.

Tak to udělejte u i druhého, třetího, čtvrtého a

Nyní si cvičení zopakujeme, ale z trochu jiného úhlu pohledu. Teď se Vás budeme ptát na představu Vašeho života z pohledu toho, co Vás baví nebo co by Vám přišlo zajímavé – nyní však na poli zájmů a koníčků.

Do levého sloupce pod částí „VY“ vepíšete pět koníčků, které jsou pro Vás zajímavé, nebo o kterých si myslíte, že by Vás bavily. (Označení „koníček“ zde chápeme velmi široce. Téměř cokoliv, co děláte rádi, může být Váš koníček, pokud za to nejste placeni či se nejedná o Vaše povolání.)

Potom přemýšlejte o důvodech, proč by někoho

pátého povolání, až budete mít všechny řádky vyplněné. Vidíte, že nyní Vaše práce vypadá podobně jako vzor. Tím jste toto cvičení dokončili.

Pokud ale budete chtít, můžete své odpovědi ve cvičení změnit, pokud si je později jinak, podle Vás lépe, rozmyslíte. Někdy možná nedokážete vyplnit všechny 3 řádky ke každému zaměstnání – to je v pořádku – odpovídejte tak, jak jen nejlépe dovedete – možná Vás později něco napadne a doplníte prázdné řádky. A i když je nedoplníte, nemusíte mít žádné obavy – budete mít v Manuálu ještě mnoho příležitostí odhalit hodnoty, které jsou pro Vás důležité. Nemusíte každé cvičení zcela vyplnit, později Vám vysvětlíme proč. Cvičení vypracovávejte nejlépe, jak jen to v daný okamžik dovedete a pak se přesuňte dál.

jiného mohly tyto koníčky zajímat. Pamatujte – v tomto kroku si nemusíte nic zapisovat. Jenom se zamyslete nad různými důvody, abyste se tak připravili na další krok. (Pokud je pro Vás ale lepší se podívat do „Nákupního seznamu potřeb“ či si některé ze svých myšlenek zapsat, učiňte tak.)

Nakonec pak zapíšete do pravého sloupce pod část „VY“ právě ty věci, které jsou podle Vás na každém koníčku ty nejzajímavější. Tak vždy získáte seznam tří věcí, které Vám na daném koníčku přijdou nejvhodnější.

HOBBIES EXERCISE

In the left-hand blanks, list up to five hobbies that you have or that you believe you would find interesting. In the right-hand blanks, write the three things you personally find most interesting about each hobby.

EXAMPLE:		YOUR TURN...	
HOBBIES	VALUES	HOBBIES	VALUES
golf	_EXERCISE_ _COMPETITION_ _OUTDOORS_		
hiking	_NATURE_ _PEACE_ _EXERCISE_		
reading	_ALONE_ _AMUSEMENT_ _KNOWLEDGE_		
ceramics	_ACCOMPLISH_ _RELAXATION_ _PRIDE_		
photography	_SKILL_ _ENTERTAINMENT_ _EXCITEMENT_		

Are you starting to see some words repeated in the VALUES column? Most people see repeats of values not only within this exercise but also between this HOBBIES exercise, the one you did on JOBS, and others you will do later.

The values that arise repeatedly for you are probably the values that hold most meaning for

you. Later, in Chapter 12, you will be asked to specify the values that surface repeatedly for you. First, however, continue to uncover these underlying values by completing Chapters 10 and 11. In Chapter 10, the focus will shift from activities to experiences.

TECHNIKA „KONIČKY“

Do levého sloupce vepište pět svých koníčků, nebo takových, u kterých věříte, že by pro Vás byly zajímavé. Do pravého sloupce vepište vždy tři aspekty tohoto koníčku, o kterých si myslíte, že by se Vám nejvíce líbily.

PŘÍKLAD:		VY:	
KONIČKY	HODNOTY	KONIČKY	HODNOTY
golf	_POHYB_ _SOUTĚŽENÍ_ _BÝT VENKU_		
pěší turistika	_PŘÍRODA_ _KLID_ _POHYB_		
čtení	_SAMOTA_ _POBAVENÍ_ _ZNALOSTI_		
keramika	_DOŠÁZENÍ CÍLE_ _RELAXACE_ _HRDOŠT_		
fotografování	_SCHOPNOSTI_ _ZÁBAVA_ _VZRUŠENÍ_		

Začínají se Vám některá ze slov ve sloupci HODNOTY opakovat? Lidem se hodnoty často opakují nejen v jednotlivých cvičeních, ale i mezi cvičeními „KONIČKY“, předchozím „POVOLÁNÍ“ a nadcházejícími.

Ty hodnoty, které Vám ve cvičeních pravidelně

vyvstávají, jsou pravděpodobně ty, které jsou pro Vás nejvíce smyslné. Později, v Kapitole 12, bude Vaším úkolem pracovat s těmito opakujícími se hodnotami. Nejprve ale pokračujte s jejich odhalováním v Kapitole 10 a 11. V Kapitole 10 se namísto aktivit zaměříme na zkušenosti.

CHAPTER 10
Values In What You Take From the World

In this chapter you continue to add pieces to the picture of your life, but the perspective is changed. In the previous chapter, you focused on values associated with activities you enjoy doing -- things you do that you give to the world. In this chapter you turn to your preferred experiences, your loves -- things you take in from your world. You need not change these things through activity but just take inner comfort by appreciating or experiencing them. You explore these values through the Values Awareness Technique, just like in the previous chapter.

First, in the left-hand column under "YOUR TURN" list up to five recent events you attended by your own choice. List events that you could have avoided but you chose to attend. You can think of

very formal events (such as a wedding, graduation, or concert), or you can think of informal events (such as a movie, ballgame, or picnic).

After you have listed the events, think of the possible reasons why anyone could have chosen to attend. You will find many possibilities.

Then, in the right-hand column, after each event, list up to three of the most important reasons why you chose to attend. That is, list up to three values you fulfilled by attending.

Notice that in the example several of the values involve other persons. Families and other persons you love also come forth in this exercise, especially when you realize you attended an event because of the opportunity to share it with certain people in your life.

RECENT EVENTS EXERCISE

In the left-hand blanks, list up to five events that you attended by your own choice. In the right-hand blanks, list three values you fulfilled by attending.

EXAMPLE:		YOUR TURN...	
EVENTS	VALUES	EVENTS	VALUES
concert	FRIENDSHIP		
	RELAXATION		
	MUSIC		
ball game	EXCITEMENT		
	FRIENDSHIP		
	COMPETITION		
movie	EXCITEMENT		
	ADVENTURE		
	INSIGHT		
dinner	FAMILY		
	LOVE		
	RELAXATION		
cookout	FAMILY		
	PRIDE		
	ACCOMPLISHMENT		

KAPITOLA 10
Vaše hodnoty ve vnímání světa

V této kapitole budete pokračovat ve skládání mozaiky svého života, avšak z jiného úhlu pohledu. V předchozí kapitole jste se soustředili na hodnoty spojené s aktivitami, které Vás baví – neboli činnostmi, které děláte a přinášíte je tak světu. V tomto cvičení se zaměříme na Vámi preferované zkušenosti, které máte rádi – tedy na to, co si od světa berete. Tyto věci nemusíte během aktivity měnit, ale můžete si dopřát je ocenit či dokonce zažít. Hodnoty opět získáme, stejně jako v předchozích kapitolách, pomocí Techniky Zvědomění Hodnot.

Nejprve vepište do levého sloupce pod části „VY“ pět nedávných událostí, jejichž součástí jste se rozhodli být. Přemýšlejte o událostech, kterým jste se chtěli vyhnout, ale nakonec jste se sami rozhodli je podstoupit. Mohou to být velmi formální události (jako

třeba svatba, promoce či koncert), ale i neformální (jako třeba návštěva kina, fotbalový zápas nebo piknik).

Až napíšete všech pět událostí, přemýšlejte o důvodech, proč by zrovna tyto události měl chtít zažít někdo další. Pravděpodobně Vás napadne mnoho důvodů.

Poté napište do pravého sloupce vždy tři důvody, které jsou právě pro Vás nejdůležitější – tedy tři hodnoty, které jsou skrze tento zážitek naplněny.

Povšimněte si, že hodnoty v příkladu často zahrnují i jiné osoby. Členové rodiny a jiné, Vám milé osoby, samozřejmě v tomto cvičení vstupují do hry, už proto, že spolu s nimi jste mohli událost sdílet a že ji s Vámi spoluutvářeli.

NEDÁVNÉ UDÁLOSTI

Do levého sloupce vepište pět událostí, jejichž součástí jste se rozhodli být. Do pravého sloupce vepište vždy tři hodnoty této události, které dle Vás byly skrze tuto událost naplněny.

PŘÍKLAD:		VY:	
UDÁLOSTI	HODNOTY	UDÁLOSTI	HODNOTY
koncert	PŘÁTELSTVÍ		
	RELAXACE		
	HUDBA		
fotbalový zápas	VZRUŠENÍ		
	PŘÁTELSTVÍ		
	SOUPEŤIVOŠT		
návštěva kina	VZRUŠENÍ		
	DOBRODRUŽSTVÍ		
	POROZUMĚNÍ		
večeře	RODINA		
	LÁSKA		
	RELAXACE		
společné vaření	RODINA		
	HRDOŠT		
	ÚSPĚCH		

Next, once again, the perspective changes slightly. The focus is now on experiences you value. So let's review the ways you can experience your world. You have five ways, your senses: seeing, hearing, smelling, tasting, and touching. In this next exercise, you focus on each of these five senses.

In the left-hand column under "YOUR TURN" list one of your favorite experiences for each of your five senses. Try to list different experiences for each sense.

Next, think of the many possible reasons for your choices. Then in the right-hand column, list up to three of the most important reasons why you personally enjoy each experience. Your reasons might include memories associated with past experiences as well as your present feelings that make the experiences valuable to you.

In each case, to learn the underlying value, you ask yourself what the experience means to you,

what it reminds you of, how it makes you feel, or otherwise why you value it. Oftentimes, this exercise leads persons first to memories of their past and only second to the underlying value. We see this where smelling "fresh baked bread" reminds one of bygone days, visiting a grandparent. "Fresh baked bread" then provides indirect access to the particular values of belonging to a family and having specific "roots." Of course, you might enjoy the smell of fresh baked bread for totally different reasons. Other smells (for example, fresh mowed grass) also frequently lead to memories from the past.

In this chapter of Increase Your MPG's you have used the Values Awareness Technique to explore a second way of finding your values, by looking at experiences you enjoy. In the next chapter, you will turn to a third major type of values, life-belief/attitudinal values.

FAVORITE EXPERIENCES FOR 5 SENSES

In the left-hand column, list one of your favorite experiences for each of your five senses: seeing, hearing, smelling, tasting, and touching. In the right-hand column, list up to three of the most important reasons why you personally enjoy the experiences.

EXAMPLE:		YOUR TURN...	
EXPERIENCES	VALUES	EXPERIENCES	VALUES
robins	_GROWTH_ _DISCOVERY_		
rock & roll	_EXCITEMENT_ _FRIENDSHIP_ _SPIRITUALITY_		
fresh baked bread	_FAMILY ROOTS_ _LOVE_ _FRESHNESS_		
pizza	_FRIENDSHIP_ _ADVENTURE_		
hot shower	_RELAXATION_ _PEACE_ _ALONE_		

Nyni zkusme znovu lehce změnit úhel pohledu. Nyni se budeme soustředit na způsob zažívání potřeb. Podívejme se tedy na způsoby, kterými můžeme vnímat okolní svět. Máme celkem pět možných cest, pět smyslů – zrak, sluch, čich, chuť a hmat. V následujícím cvičení se na každý z těchto smyslů zaměříme.

Do části pod „VY“ napište pět svých oblíbených zážitků, pro každý smysl jeden. Pokuste se pro každý smysl napsat jiný zážitek.

Poté se zamyslete nad všemi možnými důvody Vašich voleb. Do pravého sloupce pak napište tři nejdůležitější důvody, proč se daný zážitek líbí právě Vám. Mezi těmito důvody mohou být i Vaše vzpomínky či současné pocity, které dělají zážitek hodnotným.

Pro to, abyste se naučili odhalovat své hodnoty,

je dobré ptát se sama sebe, co pro Vás daný zážitek znamená, co Vám připomíná, jaké ve Vás vzbuzuje pocity či jiné důvody, proč si ho ceníte. Toto cvičení často zavádí myšlenky nejprve ke vzpomínkám a až posléze k hodnotám. To se například ukazuje v příkladu „čerstvé upečeného chleba“, který nejprve připomene čas návštěv u prarodičů. „Čerstvé pečený chleba“ tak nepřímo přináší hodnotu rodiny a rodinných „kořenů“. Samozřejmě, můžete mít rádi vůni čerstvé upečeného chleba z úplně jiných důvodů. Jiné vůně (například čerstvé posekaná tráva) také mohou vést ke vzpomínkám na minulost.

V této kapitole SUC Manuálu jste přes nahlížení na Vaše oblíbené zážitky skrze Techniku Zvědomění Hodnot mohli objevit některé své hodnoty. V následující kapitole se přesuneme k další významné oblasti hodnot, a to k postojům vůči životu-víře.

OBLÍBENÉ ZKUŠENOSTI 5ti SMYSLŮ

Do levého sloupce vepište pět svých oblíbených zážitků, pro každý smysl (zrak, sluch, čich, chuť a hmat) jeden. Do pravého sloupce napište tři nejdůležitější důvody, proč se Vám daný zážitek líbí.

PŘÍKLAD:		VY:	
ZÁŽITKY	HODNOTY	ZÁŽITKY	HODNOTY
pozorování vrabců	_RŮST_ _OBJEVOVÁNÍ_		
rock 'n' roll	_VZRUŠENÍ_ _PŘÁTELSTVÍ_ _DUCHOVNO_		
čerstvý chléb	_KOŘENY RODINY_ _LÁSKA_ _ČERSTVOŠT_		
pizza	_PŘÁTELSTVÍ_ _DOBRODRUŽSTVÍ_		
horká sprcha	_RELAXACE_ _KLID_ _SAMOTA_		

CHAPTER 11 Values In Your Beliefs/Attitudes

Basic beliefs and attitudes regularly and powerfully affect your daily behavior. You may have beliefs so dear that you would suffer for them, or attitudes you hope you would communicate even if you were near death. You might want other persons to associate these beliefs and attitudes with you even after you are gone. In this chapter the perspective of the exercises shifts to focus on your underlying life-beliefs and attitudinal values.

These values are among our most important values but they tend to be buried the deepest. We seldom attend to these values unless we have been confronted with the possibility of our death, such as narrowly missing death or hearing we face a terminal illness. Yet these values do affect our daily lives even when we pay little attention to them. They can be detected through the Values Awareness Technique.

The exercises in this chapter often prove more difficult to complete than those of the previous two chapters. Don't let that discourage you. Remember, you need not fill in every blank in the exercises -- just do what you can.

For the first exercise, in the left-hand column under "YOUR TURN" name five persons who have had a significant, positive effect upon your life. These may be persons who were close to you, or less close acquaintances, or even people who you knew only indirectly such as someone you read about or saw a movie about. For each of those persons, think about qualities you appreciate. Then list up to three aspects or qualities you most appreciate about that person. That is, list what you learned from that person, attitudes you admired in that person, qualities you got from that person, or other values that person may have reflected.

SIGNIFICANT PEOPLE

In the left-hand column, name five persons who have had a significant, positive effect upon your life. In the right-hand column, list up to three aspects or qualities you most appreciate about that person.

EXAMPLE:		YOUR TURN...	
PERSONS	VALUES	PERSONS	VALUES
<u>M. T. - teacher</u>	<u>RESPECT</u>		
	<u>ACCEPTANCE</u>		
	<u>SELF-CONFIDENCE</u>		
<u>Abraham Lincoln</u>	<u>PATRIOTISM</u>		
	<u>SERVICE</u>		
	<u>CHALLENGE</u>		
<u>J. J. - spouse</u>	<u>LOVE</u>		
	<u>BELONGING</u>		
	<u>SUPPORTIVE</u>		
<u>R. T. - grandparent</u>	<u>LOVE</u>		
	<u>FAMILY</u>		
	<u>EXCITEMENT</u>		
<u>Huckleberry Finn</u>	<u>CHALLENGE</u>		
	<u>ADVENTURE</u>		
	<u>INDEPENDENCE</u>		

KAPITOLA 11 Hodnoty ve Vašich přesvědčeních/postojích

Základní přesvědčení a postoje velmi silně ovlivňují Vaše každodenní chování. Některá z Vašich přesvědčení pro Vás mohou být tak důležitá, že jste ochotni pro ně trpět, či můžete za své postoje bojovat až do posledního dechu. Možná si přejete, aby některá přesvědčení a postoje lidé spojovali právě s Vámi, i poté, co už dávno nebudete mezi živými. V této kapitole se náš pohled zaměří na hodnoty vycházející z Vašich životních přesvědčení a postojů.

Tyto hodnoty jsou jedny z nejdůležitějších, ač jsou v nás často „pohřbeny“ nehlouběji. Jen velmi zřídka si tyto hodnoty uvědomujeme, pokud nejsme přímo konfrontováni s naší možnou smrtí, například diagnostikovaním smrtelného onemocnění. I tak ale tyto hodnoty ovlivňují náš každodenní život, i když jsme k nim tak málo pozorní. Tyto hodnoty se mohou ukázat v Technice Zvědomění Hodnot.

Cvičení v této kapitole se často ukazují jako obtížnější, než ta v předchozích dvou kapitolách. Nenechte se tím však odradit. Pamatujte – není nutné vyplnit každý řádek cvičení – pracujte nejlépe, jak jen budete moci.

V prvním cvičení napíšete do části „VY“ do levého sloupce jména pěti osob, které měly významný, pozitivní vliv na Váš život. Mohou to být osoby, které Vám byly blízké, či vzdálenější známi, nebo dokonce lidé, které jste znali jen nepřímo přes knihy či filmy. U každé z osob přemýšlejte o kvalitách, kterých si na ní ceníte. Poté ke každé osobě napíšete tři aspekty či kvality, kterých si na dané osobnosti ceníte nejvíce – tedy například to, co jste se od ní naučili, postoj pro který ji obdivujete, kvality, které jste si od ní osvojili či jiné, další hodnoty vztahující se k této osobě.

VÝZNAMNÉ OSOBNOSTI

Do levého sloupce vepište pět osobností, které měly významný, pozitivní vliv na Váš život. Do pravého sloupce vepište vždy tři aspekty či kvality, kterých si na této osobnosti nejvíce ceníte.

PŘÍKLAD:		VY:	
OSOBNOSTI	HODNOTY	OSOBNOSTI	HODNOTY
<u>M. T. - učitel</u>	<u>RESPEKT</u>		
	<u>PŘIJETÍ</u>		
	<u>SEBEDŮVĚRA</u>		
<u>Abraham Lincoln</u>	<u>PATRIOTISMUS</u>		
	<u>SLUŽBA VLAŠTI</u>		
	<u>VÝZVA</u>		
<u>J. J. - přítelkyně</u>	<u>LÁSKA</u>		
	<u>SOUNÁLEŽITOST</u>		
	<u>PODPORUJÍCÍ</u>		
<u>R. T. - dědeček</u>	<u>LÁSKA</u>		
	<u>RODINA</u>		
	<u>VZRUŠENÍ</u>		
<u>Huckleberry Finn</u>	<u>VÝZVA</u>		
	<u>DOBRODRUŽSTVÍ</u>		
	<u>NEZÁVISLOST</u>		

A second beliefs/attitudes exercise:

ORGANIZATIONS/CAUSES

In the left-hand column, list up to five organizations or causes in which you have enlisted voluntarily. After each, list up to three of your underlying values that led you to become involved.

EXAMPLE:		YOUR TURN...	
CAUSES	VALUES	CAUSES	VALUES
Scouts	_KNOWLEDGE_ _LEADERSHIP_ _IDEALISM_		
Red Cross	_HELPING_ _HEALTH_ _GIVING_		
AA	_SELF-GROWTH_ _PEACE_ _SPIRITUALITY_		
Church	_SPIRITUALITY_ _FAITH_		
# to United Way	_HELPING_ 		

You have reached the end of the self-exercises designed to bring to the surface your significant underlying values. These self-exercises have been used with thousands of people in various groups. They have proven to be among the most

popular of the many Values Awareness Technique exercises that we have used.

Now that you have finished these self-exercises, you are to find clusters of values that make up your values hierarchy. Instructions follow in then next chapter.

Druhé cvičení na přesvědčení/postoje:

ORGANIZACE/SPOLKY

Do levého sloupce vepište pět organizací nebo spolků, ve kterých jste se angažovali dobrovolně. Do levého sloupce pak ke každé organizaci/spolku napište, kvůli jakým hodnotám jste se v organizaci/spolku angažovali.

PŘÍKLAD:		VY:	
UDÁLOSTI	HODNOTY	UDÁLOSTI	HODNOTY
Skaupský oddíl	_VĚDOMOSTI_ _VEDENÍ_ _IDEÁLY_		
Červený Kříž	_POMÁHÁNÍ_ _ZDRAVÍ_ _DÁVÁNÍ_		
AA	_SEBEROZVOJ_ _KLID_ _DUCHOVNO_		
kostel, církev	_DUCHOVNO_ _VÍRA_ 		
peníze na Charitu	_POMÁHÁNÍ_ 		

Jste na konci cvičení, která Vám měla pomoci uvědomit si Vaše hodnoty. Tato „vyplň-si-sám“ cvičení byla použita tisíci lidmi napříč rozličnými skupinami. Právě tato cvičení se prokázala jako nejoblíbenější z mnoha Technik Zvědomujících

Hodnoty, která jsme použili.

Nyní, po těchto cvičeních, můžeme přistoupit k utváření hierarchie Vašich hodnot. Instrukce následují v další kapitole.

CHAPTER 12 Your Values Hierarchy

You have completed the self-exercises on values and probably have listed quite a few. Next you will focus on forming clusters of values that surfaced in the self-exercises. These repeated ideas or repeated values form the core, the heart, of setting meaningful and purposeful goals.

Like most self-analysis exercises, the ones you have completed in Increase Your MPGs leave room for error. Perhaps in step 3 (Projecting Personal Values) of an exercise you decided a particular value lay behind one of your responses. If that value truly is important to you, it likely would reappear in some of the other exercises. If that value was produced by some error, it probably did not show up elsewhere.

You need to pay most attention to those values that show up repeatedly in the self-exercises. Values that appear only once are less important for various reasons, including the possibility their one occurrence was a error.

So, in this chapter we provide you with a worksheet to help you find your repeated values. Review your responses to the exercises you have completed thus far. Then copy onto the worksheet all values you surfaced. Make one tally mark after the value when you first write it. If you note a

repetition of the same value, make another tally mark rather than listing it again.

If you find that you surfaced two different words in the exercises but they mean the same thing to you, choose the word you feel best describes that value for you. Count the other word as a repetition. Sometimes you may have to create a combined word to convey your meaning most accurately. Make up a word if you have to. As long as you know what you mean, it does not matter here if anyone else understands it exactly the way you do.

What you are doing at this step is combining the tally marks behind the word that best describes the value for you. For example, "people" and "belonging" might be combined with "friendship" by some people but not by others. In spite of the actual words used, you should convert the various words signifying a particular value to the word that best describes that value for you.

Count each value as many times as it happens to show up. Some values will be repeated only once or twice. Others will be repeated many times.

On the Values Summarization Worksheet, you do the initial, rough combining. Mark it up as much as necessary -- neatness doesn't count here.

EXAMPLE:

VALUES SUMMARIZATION WORKSHEET

Tally the values from the self-exercises that you have completed. You will list some values more than once; you may list some values many times.

<u>ORDER</u> ^{insight} +	<u>OUTDOORS</u> ^{(order)/nature}	<u>GROWTH</u> _____
<u>KNOWLEDGE</u> ^{insight}	<u>EXERCISE</u> ^{challenge}	<u>DISCOVERY</u> _____
<u>PATIENCE</u> ^{adventure/excitement} +	<u>COMPETITION</u> ^{challenge}	<u>SPIRITUALITY</u> ^{faith}
<u>THRILL</u> ^{adventure/excitement}	<u>PEACE</u> ^{independence} _____	<u>FRESHNESS</u> _____
<u>RECOGNITION</u> ^{respect}	<u>ALONE</u> ^{independence} _____	<u>ACCEPTANCE</u> ^{belonging} _____
<u>SECURITY</u> _____	<u>AMUSEMENT</u> ^{music/entertain}	<u>LEADERSHIP</u> _____
<u>CREATIVITY</u> _____	<u>ACCOMPLISH</u> ^{skill}	<u>HEALTH</u> _____
<u>FREEDOM</u> ^{idealism/patriotism}	<u>RELAXATION</u> _____	<u>SELF-GROWTH</u> _____
<u>BEAUTY</u> _____	<u>PRIDE</u> ^{self-confidence}	_____
<u>HELPING</u> ^{supportive/service/giving}	<u>FAMILY</u> ^{roots}	_____
<u>PEOPLE</u> ^{friendship}	<u>LOVE</u> _____	_____

KAPITOLA 12 Hierarchie Vašich hodnot

Již jste dokončili cvičení zaměřená na hodnoty – a že jich nebylo málo. V dalších cvičeních se zaměříme na hledání „shluků“ hodnot pro vytvoření hierarchie. Ty budou vznikat z hodnot, které jste v předchozích cvičeních opakovali, z těch, které Vám mluví z duše, abychom v nich mohli dále nalézt smysluplné a účelné cíle.

Stejně jako většina sebe-analyzačních cvičení, i všechna předchozí cvičení v SUC Manuálu může být zatížena chybou. Možná, že jste ve třetím kroku (Projekce osobních hodnot) v některých cvičeních rozhodli některé z hodnot, které Vás napadly, raději odložit stranou a nezapsat je do cvičení. Pokud je pro Vás některá taková hodnota opravdu důležitá, pravděpodobně Vám vyvstala na mysl i v dalších cvičeních. Pokud se však jednalo jen o ojedinelou odchylku, pravděpodobně se dále již neobjevovala.

Největší pozornost však musíte věnovat hodnotám, které se ve cvičeních vyskytovaly opakovaně. Ty hodnoty, které se vyskytly jen jednou, jsou méně důležité z mnoha důvodů, i proto, že jejich výskyt mohl být právě případem odchylky.

V této kapitole Vám poskytneme prostor pro hledání takových opakovaných hodnot. Projděte si své odpovědi ve všech předcházejících cvičeních. Zapište je do cvičení níže. Napište si k nim čárku

pokaždé, když je v předcházejících cvičeních objevíte. Pokud se bude hodnota opakovat, připsujete další čárky.

Pokud najdete dvě hodnoty, které mají odlišné pojmenování, ale znamenají pro Vás totéž, zvolte jako hlavní tu, která je dle Vás výstižnější. Hodnoty se stejným významem čárujte též k této nejlépe vystihující. Někdy možná budete chtít zkombinovat dvě hodnoty, aby co nejlépe vyjádřily Vaši myšlenku. Pokud to budete potřebovat, udělejte to. Důležité je, že zápisu rozumíte Vy, není důležité, aby mu případní ostatní rozuměli stejně jako Vy.

V tomto cvičení tedy kombinujete různé hodnoty, vybíráte z nich zástupné a ty si čárujete. Například „lidé“ a „sounáležitost“ může být souhrnně zastupováno „přátelstvím“ jen u někoho, druhý člověk by s takovým sloučením nemusel souhlasit. Navzdory užtým slovům byste měli různá z nich zkombinovat pod jedno, které spojuje jejich význam a zastupuje je nejlépe.

Každou hodnotu započítejte tolikrát, kolikrát se objeví. Některé se možná objeví jen jednou či dvakrát, jiné mnohokrát.

V Souhrnné tabulce hodnot udělejte první, hrubé kombinování. Pište a značkejte si tak, jak to budete potřebovat – o eleganci zápisu nejde.

PŘÍKLAD:

SOUHRNNÁ TABULKA HODNOT

Každé hodnotě, která se objevila v předchozích cvičeních, připište čárku. Některé z hodnot se mohou objevit více než jednou, takže je budete muset zapsat několikrát.

<u>ŘÁD</u> ^{vhled} +	<u>BÝT VENKU</u> ^{(srd)/přiroda}	<u>RŮST</u> _____
<u>VZDĚLÁNÍ</u> _____	<u>CVIČIT</u> _____	<u>OBJEVOVÁNÍ</u> _____
<u>TRPĚLIVOST</u> ^{dobročinnost/vzrušení} +	<u>ŠOUTĚŽENÍ</u> _____	<u>SPIRITUALITA</u> ^{vina}
<u>NAPĚTÍ</u> ^{respekt}	<u>KLID</u> _____	<u>SVĚŽEST</u> ^{sounáležitost} _____
<u>UZNÁNÍ</u> _____	<u>ŠAMOTA</u> _____	<u>PŘIJETÍ</u> _____
<u>BEZPEČÍ</u> _____	<u>POBAVENÍ SE</u> _____	<u>VEDENÍ</u> _____
<u>KREATIVITA</u> ^{idealismus/patriotismus} _____	<u>ÚSPĚCH</u> _____	<u>ZDRAVÍ</u> _____
<u>ŠVOBODA</u> _____	<u>RELAXACE</u> _____	<u>SEBEROZVOJ</u> _____
<u>KRÁČA</u> ^{podpora/služba/dávání} _____	<u>HRDOŠT</u> _____	_____
<u>POMOC</u> ^{přátelství}	<u>RODINA</u> _____	_____
<u>LIDÉ</u> _____	<u>LÁŠKA</u> _____	_____

VALUES SUMMARIZATION WORKSHEET

Tally the values from the self-exercises that you have completed. You will list some values more than once; you may list some values many times.

[illegible]

* * *

The first kind of surprise is when unexpected values appear on the list, or where certain values appear higher on the list than you would have predicted. Think back to the values you would have predicted for your list if, before you started

The second kind of surprise is the opposite from above: expected values that fail to appear on your list. That is, given the way you have been living your life, you may expect a particular value to emerge high on your list, but it does not. Here you must ask yourself, "Why not? Have I been living my life as if someone else dictated my values? Have I been accomplishing goals that actualize values I don't even care about? Are there some changes I need to make in my future behavior when compared with my past?" As with the other kind of surprise, only you can answer these questions. You may need to struggle for a while to find satisfying responses.

SOUHRNNÁ TABULKA HODNOT

[illegible]

Prvním druhem je překvapení z neočekávaných hodnot, které se na seznamu objevily, případně to, že

Druhý druh překvapení je opakem prvního – některé z očekávaných hodnot se umístily níže. Možná jste očekávali lepší výsledek, vzhledem k tomu, jami si myslíte, že žijete vzt. Tady se musítezeptat samé sebe: „Čím to? Žijí svůj život podle hodnot, které m někdo jiný nadiťoval? Dosahovali samé takových účel, které naplňovaly hodnoty, které mě nezajímají? Musím vzhledem ke svému chování v minulosti udát nějaké změny pro budoucnost? Stejně tak jako u prvního druhu překvapení, i tady si musíte otázku zodpovědět sami. Možná to bude vyžadovat boi a úsilí, než si dokážete dát uspokojivé odpovědi.

SECTION III

YOUR GOALS

CHAPTER 13

Your Current Goals

Now we will ask you to shift gears for a while. If you have been following the instructions so far, you have put major effort into clarifying your values. Now it is time to focus upon goals. After you have spent some time focusing upon your goals, aims, and ambitions, we will show you how to integrate these goals with your values. The idea here is to make sure your goals fit with your values so when you reach these goals, you will actualize your important values. You will also learn how to look for any leftover or unfulfilled values that may need additional goals.

To start this process, you will need to focus on your current goals and think about them

realistically. To accomplish this, we ask you to do some intensive thinking about your goals.

Remember that you will get the most out of Increase Your MPG's by working through the exercises thoroughly, in the order they are given, rather than simply reading through them. You will need to complete this chapter in one sitting, so before going on, be sure you have about 20 minutes of free time -- that is about how long it will take you to complete this chapter. You will need a timer or a clock with a second hand. Please don't go further until you have the time and you have something that will allow you to track two-minute intervals.

Now that you are ready to give your goals intense thought, get ready to time yourself for two minutes. Prepare to do some thinking and writing.

EXAMPLE:

FIVE-YEAR GOALS

Spend two minutes thinking about goals that you wish to accomplish in the next five years. List up to six things that you want to get done within the next five years.

- 1) open ceramics shop
- 2) move to country
- 3) closer relationship with J. S.
- 4) vacation to Disney World
- 5) attend reunion
- 6) _____

As you can see, you may not fill in all the blanks. That's OK for now. Just give these goals two minutes of your undivided attention. Be realistic. Write down only those things you do intend to accomplish. Do your best, then move on.

Your turn. Spend two minutes on your five-year goals.

VAŠE CÍLE

ČÁST III

KAPITOLA 13

Vaše současné cíle

Nyní bychom Vás požádali, abyste přskočili na druhou kolej. Pokud jste doposud následovali instrukce, vložili jste nemalé úsilí do ujasňování si svých hodnot. Nyní je čas soustředit se na cíle. Poté, co strávíte nějaký čas přemýšlením nad svými cíli, směřováním, ambicemi, ukážeme Vám jak tyto cíle spojit s Vašimi hodnotami. Hlavním cílem je ujistit se, že Vaše cíle odpovídají Vaším hodnotám, takže když svých cílů dosáhnete, aktualizujete tím pro Vás důležité potřeby. Zároveň se také naučíte, co dělat s odloženými, nenaplněnými hodnotami, které možná potřebují svůj cíl.

Abychom mohli začít, musíte se nejprve realisticky podívat na své současné cíle. Z toho důvodu Vás budeme žádat o usilovné zamýšlení se

nad svými cíli.

Pamatujte, že mnohem více získáte ze SUC Manuálu usilovným vypracováváním cvičení v takovém pořadí, v jakém jsou předkládána, než pouhým pročítáním těchto cvičení. Tuto část je důležité projít najednou, bez přerušení a rozkládání, takže ještě předtím, než se do ní pustíte, ujistěte se, že máte zhruba 20 minut volného času – tak dlouhou zhruba trvá dokončení této části. Zároveň budete potřebovat minutku (časovač) či hodinky s vteřinovou ručičkou. Prosim, nepokračujte, dokud nebudete mít na práci vymezeno dost času a nebudete mít pomůcku, co Vám umožní měřit dvouminutové intervaly.

Nyní, když už jste připraveni se hlouběji zamyslet nad svými cíli, připravte se na to, že na práci budete mít vždy dvě minuty, během kterých budete muset přemýšlet a psát.

PŘÍKLAD:

CÍLE PRO PŘÍŠTÍCH 5 LET

Nyní dvě minuty přemýšlejte o cílech, kterých byste chtěli dosáhnout během příštích pěti let. Napište seznam šesti věcí, kterých byste během příštích pěti let chtěli dosáhnout.

- 1) otevřít si obchod s keramikou
- 2) přestěhovat se na venkov
- 3) mít důvěrnější vztah s J. S.
- 4) dovolená v Disney World
- 5) organizovat školní sraz
- 6) _____

Jak vidíte, možná nevyplníte všech šest bodů. Prozařím je to v pořádku. Zkrátka věnujte těmto cílům dvě minuty Vaší nerozptýlené pozornosti. Buďte realisté. Zapišujte pouze takové věci, kterých opravdu zamýšlíte dosáhnout. Udělejte, co je ve Vašich silách, pak se přesuňte dál.

A teď Vy. Přemýšlejte dvě minuty nad svými cíli pro příštích pět let.

FIVE-YEAR GOALS

Spend two minutes thinking about goals that you wish to accomplish in the next five years. List up to six things that you want to get done within the next five years.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Next we come a little closer to the present. List up to six goals that you have for the next year. That is, list up to six things you wish to get done within 12 months. You may find that some of your goals are the same as your 5-year goals. Some may be steps along the way to your 5-year goals. Others may be totally different from your 5-year goals.

EXAMPLE:

ONE-YEAR GOALS

Spend two minutes thinking about goals that you wish to accomplish in the next year. List up to six things that you want to get done within the next 12 months.

- 1) *__start getting more education in ceramics__*
- 2) *__closer relationship with J. S.__*
- 3) *__increase my income__*
- 4) *__have regular exercise schedule__*
- 5) *__meet at least three new friends__*
- 6) *__lose 20 pounds__*

And again it is your turn. Two minutes on your goals for this next 12 months.

ONE-YEAR GOALS

Spend two minutes thinking about goals that you wish to accomplish in the next year. List up to six things that you want to get done within the next 12 months.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

CÍLE PRO PŘÍŠTÍCH 5 LET

Nyní dvě minuty přemýšlejte o cílech, kterých byste chtěli dosáhnout během příštích pěti let. Napište seznam šesti věcí, kterých byste během příštích pěti let chtěli dosáhnout.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Teď se trochu přiblížíme k současnosti. Napište šest cílů, kterých chcete dosáhnout v příštím roce – tedy napište seznam šesti věcí, kterých chcete dosáhnout v nadcházejících 12 měsících. Možná se stane, že některé z těchto cílů budou shodné s cíli pro nadcházejících 5 let. Jiné zase mohou být mezikroky na cestě k naplnění cílů na dalších 5 let. Jiné zas mohou být naprosto odlišné.

PŘÍKLAD:

CÍLE PRO PŘÍŠTÍCH ROK

Nyní dvě minuty přemýšlejte o cílech, kterých byste chtěli dosáhnout během příštího roku. Napište seznam šesti věcí, kterých byste během příštích 12 měsíců chtěli dosáhnout.

- 1) *__rozšířit si vzdělání na poli keramiky__*
- 2) *__užít vztah s J. S.__*
- 3) *__zvýšit své příjmy__*
- 4) *__mít rozpis pravidelného cvičení__*
- 5) *__poznat alespoň tři nové přátele__*
- 6) *__zhubnout 10 kilo__*

A nyní zase Vy. Máte dvě minuty na své cíle pro příštích 12 měsíců.

CÍLE PRO PŘÍŠTÍCH ROK

Nyní dvě minuty přemýšlejte o cílech, kterých byste chtěli dosáhnout během příštího roku. Napište seznam šesti věcí, kterých byste během příštích 12 měsíců chtěli dosáhnout.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Now, 6-month goals. Again they may be the same as some of your longer-range goals, they may be steps toward your longer-range goals, or they may be something totally different.

EXAMPLE:

SIX-MONTH GOALS

Spend two minutes thinking about goals that you wish to accomplish in the next six months. List up to six things that you want to get done within the next 26 weeks.

- 1) read at least two more ceramics books
- 2) closer relationship with J. S.
- 3) look into a raise, promotion, or other possibilities
- 4) have regular, increasing exercise
- 5) join a service organization or a social organization
- 6) lose 10 pounds

Your turn again. Two minutes. What you wish to accomplish within the next six months.

SIX-MONTH GOALS

Spend two minutes thinking about goals that you wish to accomplish in the next six months. List up to six things that you want to get done within the next 26 weeks.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

One-month goals.

EXAMPLE:

ONE-MONTH GOALS

Spend two minutes thinking about goals that you wish to accomplish in the next month. List up to six things that you want to get done within about 4 weeks.

- 1) start reading one ceramics book
- 2) gift for J. S.
- 3) get more exercise
- 4) look into weight control options
- 5) go to movies at least once
- 6) buy new tires

25

A teď cíle na dalších 6 měsíců. A znovu – mohou se shodovat s některými z dlouhodobějších cílů, mohou to být mezikroky k větším cílům, a nebo mohou být úplně jiné.

PŘÍKLAD:

CÍLE PRO PŘÍŠTÍCH 6 MĚSÍCŮ

Nyní dvě minuty přemýšlejte o cílech, kterých byste chtěli dosáhnout během příštích šesti měsíců. Napište seznam šesti věcí, kterých byste během příštích 26 týdnů chtěli dosáhnout.

- 1) přečíst si aspoň dvě knihy o keramice
- 2) užít vztah s J. S.
- 3) usilovat o zvýšení platu, povýšení atd.
- 4) pravidelně cvičit a zvyšovat si zátěž
- 5) stát se dobrovolníkem v některé organizaci pracující s lidmi
- 6) zhubnout 5 kilo

A teď zase Vy. Máte dvě minuty. Čeho si přejete dosáhnout během příštích šesti měsíců?

CÍLE PRO PŘÍŠTÍCH 6 MĚSÍCŮ

Nyní dvě minuty přemýšlejte o cílech, kterých byste chtěli dosáhnout během příštích šesti měsíců. Napište seznam šesti věcí, kterých byste během příštích 26 týdnů chtěli dosáhnout.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Cíle pro příští měsíc.

PŘÍKLAD:

CÍLE PRO PŘÍŠTÍ MĚSÍC

Nyní dvě minuty přemýšlejte o cílech, kterých byste chtěli dosáhnout během příštího měsíce. Napište seznam šesti věcí, kterých byste během příštích 4 týdnů chtěli dosáhnout.

- 1) rozečíst knihu o keramice
- 2) dát dárek J. S.
- 3) víc cvičit
- 4) prozkoumat další možnosti redukce váhy
- 5) aspoň jednou zajít do kina
- 6) koupit nové pneumatiky na auto

26

Your turn. One-month goals. Stick to two minutes.

ONE-MONTH GOALS

Spend two minutes thinking about goals that you wish to accomplish in the next month. List up to six things that you want to get done within about 4 weeks.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

One-week goals.

EXAMPLE:

ONE-WEEK GOALS

Spend two minutes thinking about goals that you wish to accomplish in the next week. List up to six things that you want to get done within 7 days.

- 1) go out with J.S. at least once
- 2) take stairs instead of elevator 75% of time
- 3) rent two movies
- 4) finish project
- 5) wash/wax car
- 6) write letter to newspaper

Your turn. One-week goals. Two minutes.

ONE-WEEK GOALS

Spend two minutes thinking about goals that you wish to accomplish in the next week. List up to six things that you want to get done within 7 days.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Ted' Vy. Cile pro přísti měsíc. Máte přesně dvě minuty.

CÍLE PRO PŘÍŠTÍ MĚSÍC

Nyní dvě minuty přemýšlejte o cílech, kterých byste chtěli dosáhnout během příštího měsíce. Napište seznam šesti věcí, kterých byste během příštích 4 týdnů chtěli dosáhnout.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Cile pro následující týden.

PŘÍKLAD:

CÍLE PRO PŘÍŠTÍ TÝDEN

Nyní dvě minuty přemýšlejte o cílech, kterých byste chtěli dosáhnout během příštího týdne. Napište seznam šesti věcí, kterých byste během příštích 7 dnů chtěli dosáhnout.

- 1) aspoň jednou si vyjít s J. S.
- 2) v 75% případů použít schody namísto výtahu
- 3) půjčit si dva filmy
- 4) dokončit projekt
- 5) umýt a navoskovat auto
- 6) napsat dopis do novin

Ted' Vy. Úkoly na týden. Dvě minuty.

CÍLE PRO PŘÍŠTÍ TÝDEN

Nyní dvě minuty přemýšlejte o cílech, kterých byste chtěli dosáhnout během příštího týdne. Napište seznam šesti věcí, kterých byste během příštích 7 dnů chtěli dosáhnout.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

One-day goals.

EXAMPLE:

ONE-DAY GOALS

Spend two minutes thinking about goals that you wish to accomplish in the next day. List up to six things that you want to get done within the next 24 hours.

- 1) call J. S.
- 2) take stairs instead of elevator at least once
- 3) don't use caffeine after 7pm
- 4) get to bed on time
- 5) stop work on time
- 6) start writing letter

Your turn. One-day goals. Two minutes.

ONE-DAY GOALS

Spend two minutes thinking about goals that you wish to accomplish in the next day. List up to six things that you want to get done within the next 24 hours.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

If you wrote your goals during the two-minute intervals, you probably complained that two minutes just isn't long enough to plan something as important as your future. We asked you to list your important goals from the next day to the next half-decade and only gave you a total of 12 minutes! On the other hand, when is the last time that you spent a full 12 minutes actually concentrating on where you are heading with your life? If you are like most people, you don't spend much time planning goals for yourself.

Many people find planning goals to be a difficult task because they have had so little experience with it. Yet we have worked with many people who find this part of Increase Your MPG's to be most useful. They thank us for insisting they put some goals in writing, saying they can't remember ever having done it previously.

Well, the point of this section is to start you thinking realistically about your future goals. We will continue this focus in the next chapters.

Cíle pro zítřek

PŘÍKLAD:

CÍLE PRO DALŠÍ DEN

Nyní dvě minuty přemýšlejte o cílech, kterých byste chtěli dosáhnout během zítřka. Napište seznam šesti věcí, kterých byste během příštích 24 hodin chtěli dosáhnout.

- 1) zavolat J. S.
- 2) alespoň jednou použít schody namísto výtahu
- 3) nepít kofein po 19:00
- 4) jít včas do postele
- 5) skončit v práci přesně na čas
- 6) začít psát dopis do novin

Vy. Cíle pro zítřek. Dvě minuty.

CÍLE PRO DALŠÍ DEN

Nyní dvě minuty přemýšlejte o cílech, kterých byste chtěli dosáhnout během zítřka. Napište seznam šesti věcí, kterých byste během příštích 24 hodin chtěli dosáhnout.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Pokud jste své cíle psali během dvouminutových intervalů, nejspíše jste si stěžovali na to, že dvě minuty nejsou dostatečný čas na plánování něčeho tak důležitého, jako je Vaše budoucnost. Ptali jsme se na Vaše cíle pro zítřek i pro nadcházejících 5 let a celkem jsme Vám dali jen 12 minut! Na druhou stranu, kdy jste naposledy strávili 12 minut čistě přemýšlením o tom, kudy se Váš život ubírá a bude ubírat? Pokud jste jako většina lidí, pravděpodobně plánování svých cílů mnoho času nevěnujete.

Mnoho lidí považuje plánování si cílů za velmi obtížné, protože s tím mají jen málo zkušeností. Pracovali jsme s lidmi, kteří tuto část SUC Manuálu považují snad za nejužitečnější. Děkují nám za tlak, který na ně vyvíjí psaní cílů, kterých dosud nedosáhli, protože si na ně dříve nedokázali vzpomenout.

Cílem této části je, abyste začali o svých budoucích cílech přemýšlet realisticky. V tomto duchu budeme pokračovat i v následujících kapitolách.

CHAPTER 14
Goals with a New Twist

This next chapter provides further self-exercises to get you to thinking realistically about your goals for the future. Again we ask you to think for two-minute periods. Again, we ask you to write down some future goals. And again, you will need to set aside about 20 minutes to complete this chapter in one sitting.

Our method in this chapter seems very strange, initially, to some people. But after you have completed this chapter, you will see how it does get you to focus on some of your realistic, important goals.

Again we start with five-year goals. In fact, we ask you to completely re-do the first exercise. Spend two minutes thinking about goals that you

wish to accomplish in the next five years. List up to six things that you want to get done within the next five years. But change the exercise in one way -- this time, assume that at the end of the five years you are going to be dead. Suddenly, without pain or deterioration, five years from this moment you are going to be dead. Assume you know this to be true. What are some main goals you will have for five years if you know you will be dead at the end of that time?

The goals you list in this chapter may be all the same as you listed in the previous chapter. They may be all different. For most people, they are partly the same and partly different.

EXAMPLE:

DIE-IN-FIVE-YEARS GOALS

In two minutes, list up to six goals that you wish to accomplish in the next five years if you know you will die at the end of that time.

- 1) closer relationship with J. S.
- 2) closer relationship with family
- 3) move to the country
- 4) open ceramics shop
- 5) attend reunion
- 6) visit mountains, seashore

Now you have 2 minutes. Be realistic. What would some of your most important 5-year goals be?

DIE-IN-FIVE-YEARS GOALS

In two minutes, list up to six goals that you wish to accomplish in the next five years if you know you will die at the end of that time.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

KAPITOLA 14
Cíle s novou příchutí

Tato kapitola Vám poskytne další cvičení, která Vás mají přivést k realističtějšímu uvažování o Vaší budoucnosti a Vašich cílech. Opět Vás požádáme o přemýšlení ve dvouminutových intervalech. Opět Vás požádáme o zapisování některých Vašich budoucích cílů. A opět budete potřebovat asi 20 minut svého volného času, abyste tuto kapitolu mohli dokončit najednou, vcelku, bez přerušení.

Metoda, kterou v této kapitole používáme, připadá mnoha lidem podivná. Poté, co tuto kapitolu dokončíte, uvidíte, jak Vás tato metoda přivádí k uvažování nad realistickými, důležitými cíli.

Opět začneme s úkoly pro následujících 5 let. Prakticky si vlastně zopakujete cvičení z

předcházející kapitoly. Strávíte dvě minuty přemýšlením nad cíli, kterých byste v následujících pěti letech chtěli dosáhnout. Napíšete seznam šesti věcí, kterých byste chtěli během dalších pěti let dosáhnout. V jednom však cvičení změníme – řekneme, že za pět let od tohoto okamžiku zemřete, budete mrtví. Náhle, bez bolesti či utrpení. Řekneme, že to víte s naprostou jistotou. Jaké jsou Vaše hlavní cíle, na které máte pět let, pakliže víte, že poté zemřete?

Cíle ve Vašich seznamech mohou být velmi podobné jako v předcházející kapitole. Mohou být také všechny jiné. Většina lidí má část cílů shodných a část odlišných.

PŘÍKLAD:

CÍLE VZHLEDEM K TOMU, ŽE ZA PĚT LET ZEMŘU

Ve dvou minutách teď napište seznam šesti cílů, kterých byste rádi dosáhli v následujících pěti letech, jestliže víte, že přesně za pět let zemřete.

- 1) důvěrnější vztah s J. S.
- 2) důvěrnější vztah s rodinou
- 3) odstěhovat se na venkov
- 4) otevřít si obchod s keramikou
- 5) dorazit na školní sraz
- 6) navštívit hory, mořské pobřeží

Teď máte Vy 2 minuty. Buďte realističtí. Co by tak mohly být pro následujících 5 let Vaše nejdůležitější cíle?

CÍLE VZHLEDEM K TOMU, ŽE ZA PĚT LET ZEMŘU

Ve dvou minutách teď napište seznam šesti cílů, kterých byste rádi dosáhli v následujících pěti letech, jestliže víte, že přesně za pět let zemřete.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Now one year. If you know that you will die suddenly one year from today, what will be up to six things that you will truly wish to accomplish before then? What will be up to six of your goals?

EXAMPLE:

DIE-IN-ONE-YEAR GOALS

In two minutes, list up to six goals that you wish to accomplish in the next year if you know you will die at the end of that time.

- 1) __closer relationship with J. S.____
- 2) __visit with my family____
- 3) __create more ceramics____
- 4) __visit mountains, seashore____
- 5) __have a stronger spiritual life____
- 6) __attend more events____

Your turn. Two minutes. One year to live.

DIE-IN-ONE-YEAR GOALS

In two minutes, list up to six goals that you wish to accomplish in the next year if you know you will die at the end of that time.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

What if you have 6 months to live?

EXAMPLE:

DIE-IN-SIX-MONTHS GOALS

In two minutes, list up to six goals that you wish to accomplish in the next six months if you know you will die at the end of that time.

- 1) __closer relationship with J. S.____
- 2) __visit with my family____
- 3) __read more about ceramics____
- 4) __visit mountains or seashore____
- 5) __have a stronger spiritual life____
- 6) __attend more concerts____

29

Ted' jeden rok. Pokud byste věděli, že od tohoto okamžiku za rok zemřete, kterých šest věcí byste chtěli ještě předtím chtěli stihnout? Jakých šest cílů to bude?

PŘÍKLAD:

CÍLE VZHLEDEM K TOMU, ŽE ZA ROK ZEMŘU

Ve dvou minutách teď napište seznam šesti cílů, kterých byste rádi dosáhli v následujícím roce, jestliže víte, že přesně za rok zemřete.

- 1) __důvěrnější vztah s J. S.____
- 2) __navštívit rodinu____
- 3) __vypobít víc keramiky____
- 4) __navštívit hory, mořské pobřeží____
- 5) __žít spirituálnější život____
- 6) __navštěvovat více událostí____

Ted' Vy. Dvě minuty. Jeden rok života.

CÍLE VZHLEDEM K TOMU, ŽE ZA ROK ZEMŘU

Ve dvou minutách teď napište seznam šesti cílů, kterých byste rádi dosáhli v následujícím roce, jestliže víte, že přesně za rok zemřete.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Co když máte jen 6 měsíců života?

PŘÍKLAD:

CÍLE VZHLEDEM K TOMU, ŽE ZA 6 MĚSÍCŮ ZEMŘU

Ve dvou minutách teď napište seznam šesti cílů, kterých byste rádi dosáhli v následujících šesti měsících, jestliže víte, že přesně za šest měsíců zemřete.

- 1) __důvěrnější vztah s J. S.____
- 2) __navštívit rodinu____
- 3) __přečíst si víc o keramice____
- 4) __navštívit hory nebo mořské pobřeží____
- 5) __žít spirituálnější život____
- 6) __navštěvovat více koncertů____

30

Your turn:

DIE-IN-SIX-MONTHS GOALS

In two minutes, list up to six goals that you wish to accomplish in the next six months if you know you will die at the end of that time.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

One month to live.

EXAMPLE:

DIE-IN-ONE-MONTH GOALS

In two minutes, list up to six goals that you wish to accomplish in the next month if you know you will die at the end of that time.

- 1) closer relationship with J. S.
- 2) visit with my family
- 3) start working on a stronger spiritual life
- 4) go to concert
- 5) quit job
- 6) life insurance

Your turn:

DIE-IN-ONE-MONTH GOALS

In two minutes, list up to six goals that you wish to accomplish in the next month if you know you will die at the end of that time.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Teď Vy:

CÍLE VZHLEDEM K TOMU, ŽE ZA 6 MĚSÍCŮ ZEMŘU

Ve dvou minutách teď napište seznam šesti cílů, kterých byste rádi dosáhli v následujících šesti měsících, jestliže víte, že přesně za šest měsíců zemřete.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Jeden měsíc života

PŘÍKLAD:

CÍLE VZHLEDEM K TOMU, ŽE ZA MĚSÍC ZEMŘU

Ve dvou minutách teď napište seznam šesti cílů, kterých byste rádi dosáhli v následujícím měsíci, jestliže víte, že přesně za měsíc zemřete.

- 1) důvěrnější vztah s J. S.
- 2) navštívit rodinu
- 3) začít pracovat na spirituálnějším životě
- 4) jít na koncert
- 5) dát výpověď v práci
- 6) zjednat si životní pojistku

Teď Vy:

CÍLE VZHLEDEM K TOMU, ŽE ZA MĚSÍC ZEMŘU

Ve dvou minutách teď napište seznam šesti cílů, kterých byste rádi dosáhli v následujícím měsíci, jestliže víte, že přesně za měsíc zemřete.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

One week.

EXAMPLE:

DIE-IN-ONE-WEEK GOALS

In two minutes, list up to six goals that you wish to accomplish in the next week if you know you will die at the end of that time.

- 1) be with J. S.
- 2) contact with my family
- 3) attend spiritual service
- 4) quit job
- 5) write will
- 6) think about life

Your turn:

DIE-IN-ONE-WEEK GOALS

In two minutes, list up to six goals that you wish to accomplish in the next week if you know you will die at the end of that time.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

One day.

EXAMPLE:

DIE-IN-ONE-DAY GOALS

In two minutes, list up to six goals that you wish to accomplish in the next day if you know you will die at the end of that time.

- 1) be with J. S.
- 2) contact my family
- 3) write will
- 4) think about life
- 5) eat favorite meal
- 6) not watch TV

31

Jeden týden.

PŘÍKLAD:

CÍLE VZHLEDEM K TOMU, ŽE ZA TÝDEN ZEMŘU

Ve dvou minutách teď napište seznam šesti cílů, kterých byste rádi dosáhli v následujícím týdnu, jestliže víte, že přesně za týden zemřete.

- 1) být s J. S.
- 2) zkontaktovat rodinu
- 3) jít na mši
- 4) dát výpověď v práci
- 5) sepsat závěť
- 6) přemýšlet o životě

A teď Vy:

CÍLE VZHLEDEM K TOMU, ŽE ZA TÝDEN ZEMŘU

Ve dvou minutách teď napište seznam šesti cílů, kterých byste rádi dosáhli v následujícím týdnu, jestliže víte, že přesně za týden zemřete.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Jeden den.

PŘÍKLAD:

CÍLE VZHLEDEM K TOMU, ŽE ZÍTRA ZEMŘU

Ve dvou minutách teď napište seznam šesti cílů, kterých byste rádi zítra dosáhli, jestliže víte, že přesně za 24 hodin zemřete.

- 1) být s J. S.
- 2) zkontaktovat rodinu
- 3) sepsat závěť
- 4) přemýšlet o životě
- 5) dát si oblíbené jídlo
- 6) nesledovat televizi

32

Your turn:

DIE-IN-ONE-DAY GOALS

In two minutes, list up to six goals that you wish to accomplish in the next day if you know you will die at the end of that time.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Many find this exercise a sobering experience. Some think it is very strange. It is strange in the sense that we have now asked you to list your goals in two incompatible situations. On the other hand, the exercise does reflect the dual reality of human life. When we asked for your goals the first time through, in the previous chapter, you probably responded as if you are going to live for a long, long time -- and you might. The second time through, in the present chapter, you probably responded as if you are going to live for a much shorter length of time -- and you might. Most people don't know which situation is going to be reality -- either could be.

If you don't know whether you will be alive for a long time or a short time, does it make sense to consider only one way and then live your life accordingly? We think not. Serious problems can result if you don't take both possibilities into account when you set your goals.

You may have known people who lived their lives only as if they were going to live for a long, long time. Such people scrimp and save everything for the future. They put off life's pleasures until "later." Finally they retire. Two weeks later they are dead, and they leave their carefully accumulated savings behind and their long-delayed plans and responsibilities unfulfilled.

Perhaps just as many people live their lives as if the opposite were true -- as if they are going to die soon. Living only for today, they use up all their resources, and awaken tomorrow to find they have

nothing left. They have to start over from point zero every day.

It makes more sense to acknowledge that either time frame may become reality! Don't save all your possibilities for the future because you may not have a future in this life. Yet conserve some resources today because you probably will live to see another day, another week, another month... Do some of those things you would want done if you were to die soon, but also plan to meet the future opportunities you may very well have.

Sometimes, persons ask at this point, "What about Alcoholics Anonymous and other philosophies that encourage us to take 'one day at a time'?" Well, these philosophies are quite compatible with Increase Your MPG's. AA is not recommending that you "live as if there is no tomorrow," as some persons interpret. Rather, AA is recommending that you set goals you can achieve, like avoiding alcohol for the next 24 hours. Set goals. Set high goals. But set reasonable, achievable goals.

This section of Increase Your MPG's was intended to help you think more realistically about your goals for the future. Most people who complete these exercises tell us that by now they are thinking about goals more concretely and realistically than they were previously.

A teď Vy:

CÍLE VZHLEDEM K TOMU, ŽE ZITRA ZEMŘU

Ve dvou minutách teď napište seznam šesti cílů, kterých byste rádi zítra dosáhli, jestliže víte, že přesně za 24 hodin zemřete.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Mnozí považují toto cvičení za oči otevírající. Jiní za velmi divné. Je divné v tom smyslu, že jsme Vás nechali psát cíle pro dvě naprosto odlišné situace. Na druhou stranu, toto cvičení odráží dvojí realitu lidského života. Když jsme se Vás v předcházející kapitole ptali na Vaše cíle, pravděpodobně jste odpovídali, jako kdybyste měli ještě dlouho a dlouho žít – a to možná budete. V druhé části jste naopak odpovídali vzhledem k tomu, že budete žít po mnohem kratší dobu – a to možná budete. Většina lidí nedokáže říci, která z těchto možností se stane realitou – mohou se jí stát obě.

Jestliže nevíte, zdali budete žít dlouho či krátce, má pak smysl zvolit jen jednu cestu a podle ní pak svůj život žít? My si myslíme, že ne. Vážné poříze pak mohou nastat v případech, kdy při stanovování našich cílů nezhledneme obě možné životní perspektivy.

Možná jste znali lidi, kteří žili svůj život tak, jako by měli žít dlouho, předlouho. Takoví lidé si všechno šetřili a ukládali pro budoucnost. Odkládají si potěšení z života „na později“. Pak konečně odcházejí do důchodu. Dva týdny na to zemřou a nechají po sobě pečlivě nakumulované úspory, své dlouhodobě odkládané plány a nenaplněné povinnosti.

A možná stejně tolik lidí žije svůj život tak, jako kdyby opak byl pravdou – jako kdyby měli brzy zemřít. Žijí pouze pro dnešek, spotřebovávají všechny své zdroje, aby se zítra probudili, a zjistili, že jim nic

nezůstalo. Každý den musejí znovu začínat od nuly.

Je mnohem smysluplnější si připustit, že můžeme být časově omezeni! Nešetřete si všechny své možnosti na budoucnost, protože v tomto životě už nemusíte mít žádnou budoucnost. Nicméně, ušetřete si nějaké zdroje z dneška, protože budete pravděpodobně žít i zítra, příští týden, další měsíc... Udělejte některé z věcí, které byste udělali, kdybyste měli brzy zemřít, ale zároveň si naplánujte budoucí setkání se svými dalšími možnostmi, ke kterému dost možná může dojít.

Někteří však mohou namítnout: „A co Anonymní Alkoholici a jejich filosofie, která je povzbuzuje k tomu, aby mysleli jen „na dnešní den“?“ Vskutku, tato filosofie je vcelku v soulasu se SUC Manuálem. AA neříkají, abyste žili „jako kdyby neměl být žádný zítřek,“ jak si to někteří vykládají. AA spíše doporučují, abyste si stanovili cíl, kterého můžete v příštích 24 hodinách dosáhnout – třeba vyhnout se alkoholu. Stanovte si cíle. Stanovte si vysoké cíle. Ale stanovujte si rozumné, dosažitelné cíle.

Tato část SUC Manuálu je zamýšlena tak, aby Vám pomohla přemýšlet o Vašich cílech pro budoucnost více realisticky. Mnoho těch, kteří tato cvičení dokončí, nám říkají, že poté o svých cílech přemýšlejí specifičtěji a realističtěji než dříve.

CHAPTER 15
Selecting Actual Goals

If you've let the previous chapter of Increase Your MPGs have some time to sink in, you probably are ready to take a realistic look at goals you definitely intend to accomplish. In this chapter, we ask you to review your work and then list the goals you actually intend to work toward.

You focused on goals in the previous chapters, but you worked so quickly that you need not stick strictly with those responses. Also, the previous chapters should have stirred you to think more realistically about goals you actually will work toward. So now you are ready to think seriously about goals, without being constrained by two-minute time limits. In this chapter, take as much time as you need to think through your goals.

In this chapter, you will list goals for your long-term, intermediate-term, and short-term future. We will designate goals to be accomplished more than a year from now as long-term goals. We will call goals to be accomplished somewhere between a month and a year from now intermediate-term goals. That leaves anything that is to be accomplished in less than a month as a short-term goal.

List only those goals you really intend to complete. Not the "Oh wouldn't it be nice if I ever got the motivation to work on" or the "Oh I wish this would happen" goals. List the "Watch me and you'll probably see me get this done" type.

Notice the word "probably" in the last sentence. The "probably" is there because you may die before completing all your goals and because some goals get put off longer than you originally expect. You may eventually replace some goals altogether because of changing circumstances and priorities.

It's fine to change your goals -- as long as you do so for good reasons. In fact, if you never change your goals, you may want to check to see if you are too rigid, too stubborn, or too unaware of changes in your external world. On the other hand, if you find you always change your goals before you accomplish any, you may be unrealistic when you first set your goals.

Think of goals as similar to points on a map along the way to a particular destination. If you

were going to take a long journey, you probably would look at a map, finding points along the way to your intended destination. Now, these points on your map aren't set in stone, just as your goals aren't set in stone. You may have mechanical trouble with your vehicle -- you will have to stop for a while. Perhaps an insurmountable obstacle blocks your route (for example, a landslide has covered the road) -- a detour makes sense at this point. Perhaps you notice an unplanned but worthwhile side-trip -- it may be worth your time to add it to your schedule (maybe not; think about it).

Anyway, if you leave on a long journey, you usually do set a destination and look for points along the way. You may skip some points you had originally intended to see, but if you hadn't planned any points in the beginning, you might spend all your time travelling lost and aimless. To make life for you a journey with a satisfying destination, you will want to look for points (goals) along the path that lead you to your preferred destination.

Now that the stage has been set in the previous two chapters, take as much time as you need to fill the next few pages with goals you firmly intend to reach. Do the best you can, while remembering that even if you do a perfect job here, you no doubt will return to these goals and make some adjustments later.

Fill in as many long-term, intermediate-term, and short-term goals as you think are appropriate for you. We don't ask for nit-picky goals but for the important ones you really intend to pursue. Let your work from the previous two chapters serve as a guide but don't feel constrained by it. The goals you list in the next few pages may have appeared in your work in the previous two chapters or they may be others that you have thought of now that you are focused on goals and have had more thinking time.

You may be surprised that you only have a few major goals. A person cannot do many things at one time, and you have only a limited time here on earth. So if you are like most people you will have only a few goals you consider really important.

KAPITOLA 15
Výběr současných cílů

Pokud jste se v předchozí kapitole SUC Manuálu ponořili do svých myšlenek, jste nyní nejspíše připraveni se na své cíle, kterých skutečně chcete dosáhnout, podívat realističtěji. V této kapitole Vás požádáme, abyste si prošli svou dosavadní práci v Manuálu a pak si vytvořili seznam cílů, na kterých skutečně plánujete zapracovat.

V předchozích kapitolách jste pracovali s cíli, ale to tak rychle, že možná úplně nesouhlasíte se všemi svými odpověďmi. Stejně tak Vás předchozí kapitoly přivedly k realističtějšímu smýšlení o cílech, na kterých chcete pracovat. Nyní tedy můžete začít o cílech přemýšlet vážněji, bez svazování dvouminutovým intervalem. V této kapitole si vezmete tolik času, kolik jen budete potřebovat k zamýšlení se nad svými cíli.

V této kapitole budete vypisovat své dlouhodobé, střednědobé a krátkodobé cíle. Ty cíle, kterých plánujete dosáhnout za déle než rok, budeme označovat za dlouhodobé. Ty cíle, kterých chcete dosáhnout v rozmezí měsíce až jednoho roku, budeme nazývat střednědobé. Tim tedy zůstávají všechny cíle, kterých chcete dosáhnout za méně než měsíc, jako krátkodobé.

Uvádějte pouze cíle, kterých opravdu chcete dosáhnout. Ne cíle typu „Bylo by pěkné, kdybych pro práci na tomhle našel motivaci,“ nebo „kčž by se tohle stalo,“ a podobné. Pište spíše cíle: „Všimněte si mě a nejspíše uvidíte, jak jsem toho dosáhl.“

Povšimněte si slova „nejspíše“ v poslední větě. „Nejspíše“ je tam proto, poněvadž můžete umřít ještě předtím, než jakýkoliv cíl dokončíte. Nebo si některé cíle vyžádají více času, než jste očekávali. Případně můžete některé cíle zcela nahradit nebo změnit na základě měnících se okolností a priorit.

Je v pořádku, když budete měnit Vaše cíle – dokud tak činíte z dobrého důvodu. Pakliže nikdy neměníte své cíle, možná se budete chtít zamyslet nad tím, jestli nejste příliš rigidní, tvrdohlaví, nebo neteční vůči změnám, odehrávajícím se v okolním světě. Na druhou stranu, když zjistíte, že měníte všechny své cíle ještě předtím, než kteréhokoli z nich dosáhnete, možná si stanovujete nereálné cíle.

Přemýšlejte o cílech stejně jako o bodech na

mapě, které Vás vedou do cílové destinace. Pokud je to dlouhá cesta, nejspíše se budete koukat do mapy a hledat opěrné body směřující k cíli. Tyto body na mapě ale nejsou vytesány do kamene, stejně tak jako Vaše cíle. Můžete mít závalu na autě – a budete se muset na chvíli zastavit. Možná Vám nějaká nepřekonatelná překážka bude blokovat cestu (například sesuv půdy zahradí cestu) – v takovém případě je zajižd'ka smysluplná. Možná Vás napadne neplánovaný, ale cenný postranní výlet – kvůli kterému bude stát za to najít si ve svém plánu čas (anebo za to stát nebude; přemýšlejte o tom).

Nicméně, když vyrazíte na dlouhou cestu, obvykle si stanovíte cíl a podíváte se, jaké záhytné body jsou po cestě. Možná některé z bodů, které jste původně chtěli navštívit, jen projedete, přeskočíte, ale když si na začátku žádné takové body nenaplánujete, můžete celou cestu bezcílně bloudit. Abyste ze svého života udělali cestu s uspokojivým cílem, budete se chtít poohlédnout po nějakých bodech (cílech) na cestě, které Vás dovedou do požadované destinace.

Nyní, po dokončení předchozích dvou kapitol, si vezmete tolik času, kolik budete potřebovat k vyplnění následujících pár stran cíli, kterých rozhodně zamýšlíte dosáhnout. Dělejte, jak nejlépe dovedete, ale pamatujte, že i když teď uděláte velký kus práce, nemusíte se zdrážat k těmto cílům později vrátit a provést nějaké úpravy.

Napište tolik dlouhodobých, střednědobých a krátkodobých cílů, kolik si myslíte, že je pro Vás vhodných. Nežádáme Vás o žádné rýpání se v cílech, ale o důležité cíle, které opravdu zamýšlíte sledovat. Nechť Vám práce z předchozích dvou kapitol slouží jako vodítko, ale necíťte se jí svazováni. Cíle, které na následujících stránkách uvedete, se již mohly objevit v předcházejících dvou kapitolách, anebo mohou být odlišné, vzhledem k tomu, že teď máte na soustředění a zamýšlení se více času.

Můžete být překvapení tím, že máte jen pár hlavních cílů. Člověk nemůže dělat mnoho věcí najednou, a navíc máme jen omezený čas. Takže pokud jste jako většina lidí, najdete jen pár cílů, které považujete za opravdu důležité.

EXAMPLE:

Fill in the long-term, intermediate-term, and short-term goals that you intend to pursue.

ACTUAL LONG-TERM GOALS (longer than one year from now):

- 1) closer relationship with J. S.
- 2) closer relationship with family
- 3) have stronger spiritual life
- 4) be knowledgeable about ceramics; open shop
- 5) move to the country
- 6) visit mountains, seashore, nature
- 7) attend reunion
- 8) have higher income
- 9) have healthier lifestyle (weight, stress, smoking)
- 10) increase friendships
- 11) _____
- 12) _____

ACTUAL INTERMEDIATE-TERM GOALS (a month to a year from now):

- 1) closer relationship with J. S.
- 2) visit with my family
- 3) start stronger spiritual life
- 4) start more education in ceramics
- 5) visit mountain, seashore, or nature
- 6) look into income options
- 7) have regular exercise schedule
- 8) lose 20 pounds
- 9) join a service or social organization
- 10) meet 3 potential new friends
- 11) _____
- 12) _____

PŘÍKLAD:

Napište své dlouhodobé, střednědobé a krátkodobé cíle, o které máte v úmyslu usilovat.

SOUČASNÉ DLOUHODOBÉ CÍLE (jejichž naplnění nebude dříve než za rok)

- 1) užší vztah s J. S.
- 2) užší vztah s rodinou
- 3) žít spirituálnější život
- 4) být znalý keramiky; otevřít si obchod
- 5) přestěhovat se na venkov
- 6) navštívit hory, mořské pobřeží, přírodu
- 7) jít na školní sraz
- 8) zvýšit svůj příjem
- 9) mít zdravější životní styl (váha, stres, kouření)
- 10) více přátelství
- 11) _____
- 12) _____

SOUČASNÉ STŘEDNĚDOBÉ CÍLE (které dojdou naplnění nejdříve za měsíc, nejpozději za rok)

- 1) užší vztah s J. S.
- 2) navštívit rodinu
- 3) začít spirituálnější život
- 4) začít se vzdělávat v keramice
- 5) navštívit hory, mořské pobřeží, přírodu
- 6) poohlédnout se po možnostech zvýšení příjmu
- 7) stanovit si pravidelný plán cvičení
- 8) zhubnout 10 kilo
- 9) zapojit se do organizace pracující s lidmi, do sociální služby
- 10) potkat 3 nové potenciální přátele
- 11) _____
- 12) _____

ACTUAL SHORT-TERM GOALS (less than a month from now):

- 1) __gift or card or go out: J. S.
- 2) __contact with my family
- 3) __attend spiritual service
- 4) __read ceramics book
- 5) __look into will and life insurance
- 6) __start more exercise (including taking stairs)
- 7) __look into service/social organization opportunities
- 8) __get new tires
- 9) __start letter
- 10) __watch less TV
- 11) _____
- 12) _____

Your turn:

Fill in the long-term, intermediate-term, and short-term goals that you intend to pursue.

ACTUAL LONG-TERM GOALS (longer than one year from now):

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____
- 11) _____
- 12) _____

SOUČASNÉ KRÁTKODOBÉ CÍLE (které dojdou naplnění odted' do měsíce)

- 1) __vujít si J. S. či dát dárek J. S.
- 2) __kontaktovat rodinu
- 3) __jít na mši
- 4) __přečíst si knihu o keramice
- 5) __podívat se do závěti a životního pojištění
- 6) __začít víc cvičit (včetně chůze do schodů)
- 7) __pohlédnout se po možnostech zapojení se do organizací / sociálních služeb
- 8) __koupit nové pneumatiky na auto
- 9) __začít psát dopis
- 10) __méně se dívat na televizi
- 11) _____
- 12) _____

Teď Vy:

Napište své dlouhodobé, střednědobé a krátkodobé cíle, o které máte v úmyslu usilovat.

SOUČASNÉ DLOUHODOBÉ CÍLE (jejichž naplnění nebude dříve než za rok)

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____
- 11) _____
- 12) _____

ACTUAL INTERMEDIATE-TERM GOALS (a month to a year from now):

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____
- 11) _____
- 12) _____

ACTUAL SHORT-TERM GOALS (less than a month from now):

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____
- 11) _____
- 12) _____

SOUČASNÉ STŘEDNĚDOBÉ CÍLE (které dojdou naplnění nejdříve za měsíc, nejpozději za rok)

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____
- 11) _____
- 12) _____

SOUČASNÉ KRÁTKODOBÉ CÍLE (které dojdou naplnění odted' do měsíce)

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____
- 11) _____
- 12) _____

Now that you have listed goals you actually will plan to accomplish, we will show you how to compare them with your values. First, to simplify this process, you will need to write your goals on the MPGs SUMMARY SHEET – **Goals Summary** page in Chapter 16 (on the top half of the page is an example; the bottom half is your space for writing your goals). Boil down each of your goals

statements to one or two words that signify your goals. Then write these shorthand statements in the blanks on the MPGs SUMMARY SHEET – **Goals Summary** page in Chapter 16. Do that now. Notice that there are spaces for shorthand statements for each of your important long-term goals, your intermediate-term goals, and your short-term goals.

*
*
*
* * * *
* * *
*

SECTION IV

MIXING VALUES AND GOALS

CHAPTER 16

Worksheets for Your Ingredients

This chapter, called MIXING VALUES AND GOALS, contains the worksheets on which you will mix the ingredients of the MPGs process. Chapters 17-18 will provide directions.

If you have followed our instructions closely to this point, you already have listed your values hierarchy in the column labeled VALUES. You

also have listed shorthand statements of your long-term, intermediate-term, and short-term goals in the appropriate spaces. The columns that remain empty for you are the three columns under ACTUALIZERS.

Go now to Chapter 17 for initial instructions on how to complete the columns you have yet to fill in.

Ted', když jste zapsali všechny cíle, kterých v současnosti plánujete dosáhnout, ukážeme Vám, jak je porovnat s Vašimi hodnotami. Nejprve, abychom celý proces usnadnili, musíte vepsat Vaše cíle do „SUC SOUHRNNÝ SEZNAM – **Shrnutí cílů**“ v Kapitole 16 (v horní části stránky je příklad; spodní část je určena pro Vás a Vaše cíle). Shrňte každý ze

svých cílů do jednoho či dvou slov, která Vaše cíle nejlépe vystihnou. Pak tyto zkrácené výroky vepište do prázdných míst v SUC SOUHRNNÉM SEZNAMU – **Shrnutí cílů** v Kapitole 16. Učiňte tak ted'. Všimněte si, že máte místo pro zkrácené verze jak dlouhodobých, střednědobých, tak krátkodobých cílů.

*
*
*
*
* * * * *
* * * *
* * *
*

ČÁST IV

MÍSENÍ HODNOT A CÍLŮ

KAPITOLA 16

Pracovní plocha pro Vaše ingredience

Tato kapitola, nazvaná MÍSENÍ HODNOT A CÍLŮ, obsahuje „pracovní plochu“, na které budete moci smíchat přísady celého SUC procesu. Kapitoly 17 a 18 Vám k tomu budou nápomocny.

Pokud jste pracovali přesně podle našich instrukcí, již máte vyplněný hierarchický seznam ve

sloupci HODNOTY. Zároveň jste již zapsali zkrácené verze Vašich dlouhodobých, střednědobých a krátkodobých cílů na příslušná místa. Zůstávají Vám tedy volné tři sloupce pod kategorií REALIZACE.

Přejděte nyní na Kapitulu 17, kde se dozvíte instrukce k tomu, jak doplnit tyto zbývající sloupce.

MPGs SUMMARY SHEET

[illegible]

SUC SOUHRNNÝ SEZNAM

[illegible]

EXAMPLE:

MPGs SUMMARY SHEET – Goals Summary

LONG-TERM GOALS

L1 _ J.S. relationship _	L5 _ move to country _	L9 _ healthy lifestyle _
L2 _ family relationship _	L6 _ visit nature _	L10 _ ↑ friendships _
L3 _ ↑ spiritual life _	L7 _ reunion _	L11 _
L4 _ ceramics shop _	L8 _ ↑ income _	L12 _

INTERMEDIATE GOALS

I1 _ J.S. relationship _	I5 _ visit nature _	I9 _ join organization _
I2 _ visit family _	I6 _ income options _	I10 _ 3 new friends _
I3 _ ↑ spiritual life _	I7 _ regular exercise _	I11 _
I4 _ ceramics education _	I8 _ lose 20 pounds _	I12 _

SHORT-TERM GOALS

S1 _ out with J.S. _	S5 _ will & insurance _	S9 _ start letter _
S2 _ contact family _	S6 _ start exercise _	S10 _ less TV _
S3 _ spiritual service _	S7 _ serv. organizations _	S11 _
S4 _ ceramics book _	S8 _ new tires _	S12 _

Your turn:

MPGs SUMMARY SHEET – Goals Summary

LONG-TERM GOALS

L1 _	L5 _	L9 _
L2 _	L6 _	L10 _
L3 _	L7 _	L11 _
L4 _	L8 _	L12 _

INTERMEDIATE GOALS

I1 _	I5 _	I9 _
I2 _	I6 _	I10 _
I3 _	I7 _	I11 _
I4 _	I8 _	I12 _

SHORT-TERM GOALS

S1 _	S5 _	S9 _
S2 _	S6 _	S10 _
S3 _	S7 _	S11 _
S4 _	S8 _	S12 _

PŘÍKLAD:

SUC SOUHRNNÝ SEZNAM – Shrnutí cílů

DLOUHODOBÉ CÍLE

D1 _ vztah s J. Š. _	D5 _ přestěhovat se na venkov _	D9 _ zdravý životní styl _
D2 _ vztah s rodinou _	D6 _ jít do přírody _	D10 _ ↑ přátelství _
D3 _ ↑ spirituální život _	D7 _ třídní sraz _	D11 _
D4 _ obchod s keramikou _	D8 _ ↑ příjem _	D12 _

STŘEDNĚDOBÉ CÍLE

S1 _ vztah s J. Š. _	S5 _ jít do přírody _	S9 _ vstup do organizace _
S2 _ vztah s rodinou _	S6 _ možnosti příjmu _	S10 _ 3 noví přátelé _
S3 _ ↑ spirituální život _	S7 _ pravidelné cvičení _	S11 _
S4 _ obchod s keramikou _	S8 _ zhubnout 10 kilo _	S12 _

KRÁTKODOBÉ CÍLE

K1 _ vyjít si s J. Š. _	K5 _ závěť a pojištění _	K9 _ začít psát dopis _
K2 _ zkontaktovat rodinu _	K6 _ začít cvičit _	K10 _ méně sledovat TV _
K3 _ mše _	K7 _ vyhledat organizaci _	K11 _
K4 _ kniha o keramice _	K8 _ nové pneumatiky _	K12 _

A teď Vy:

SUC SOUHRNNÝ SEZNAM – Shrnutí cílů

DLOUHODOBÉ CÍLE

D1 _	D5 _	D9 _
D2 _	D6 _	D10 _
D3 _	D7 _	D11 _
D4 _	D8 _	D12 _

STŘEDNĚDOBÉ CÍLE

S1 _	S5 _	S9 _
S2 _	S6 _	S10 _
S3 _	S7 _	S11 _
S4 _	S8 _	S12 _

KRÁTKODOBÉ CÍLE

K1 _	K5 _	K9 _
K2 _	K6 _	K10 _
K3 _	K7 _	K11 _
K4 _	K8 _	K12 _

[illegible][illegible]

Do Your Goals and Values Fit?

In this chapter you will calculate which of your values are going to be actualized if you do accomplish your goals. Although this chapter is short, the work it asks you to do will take quite a bit of time to complete. But you do not need to do all the work in a single sitting. And the payoff for the work can be substantial.

Most people learn from this section of Increase Your MPG's that some goals they have had all along, but have neglected, are truly meaningful goals for them. They simply hadn't realized how right those pre-existing goals are for them. This realization often leads to some real work towards those goals.

For this process of checking for fit, we will use the ACTUALIZERS columns of the worksheet in Chapter 16. It is through your goals that you experience or "actualize" your values, so we call the goals your actualizers on this worksheet.

Start by returning to your first long-term goal (L1) on the GOALS SUMMARY SHEET in Chapter 16. Compare it with your first value and ask yourself if you will experience your first value in the way you wish to experience it if you do achieve that first goal. You are not asking if having the value is necessary for you to complete the goal. Rather, see if completing the goal is sufficient for you to feel the value in the way you desire.

Your answer depends very much on your own feelings, not how someone else would feel. So answer for yourself, not how you think someone else might answer, and not how you think society in general would answer. Just answer how you would feel.

* * *

When you have completed the comparison process you will see in black and white that some of your values have many actualizers in long-term, intermediate, and short-term levels of goals. Other values may have few or no actualizers at one or more of the three levels. These may be leftover values. They are values that are important to you but lack enough goals that will allow you to actualize them.

Think carefully about these possible leftover values. Perhaps you have just one goal associated with a value, but that goal will allow you to actualize the value completely. If so, and if you really will complete the goal, the value is not really

If your answer is "No, completing the goal will not actualize the value in the way I had in mind for it to be actualized," then do nothing. Often your answer here is "no" -- don't be alarmed. Most of even our best goals only fulfill a few of our values in the way we wish to experience them.

If your answer is "Yes, completing the goal will actualize the value in the way I had in mind for it to be actualized," then note that fact on the line in the Long-Term Actualizers column. To save space, you simply list the number of the long-term goal (here, 1) in the Actualizers column.

Once you have made your decision about L1 and your first value, make the same decision between L1 and your second value. Then make the same decision between L1 and your third value. Keep going until you have compared L1 in this manner with each of your values. Do that now.

Next, start over with L2 and compare it with each of your values in the same manner, then L3 and so on until you use up all your long-term goals. Notice that some of your values may have many notations after them in the Long-Term Actualizers column, some will have fewer notations, and some may end up with no such notations.

Once you have completed this process with your long-term goals, repeat it with your intermediate goals, making your notations in the Intermediate-Term Actualizers column. Then repeat it again with your short-term goals, making notations in the Short-Term Actualizers column. Complete all of this before going on to the next section of this workbook.

a leftover. Or maybe you do have some goals that would actualize the value but somehow you simply did not list them on your Actual Goals worksheet back in Chapter 15. Go ahead right now and list these goals in Chapter 16, and then repeat the work of this chapter for those newly-listed goals.

It is perfectly acceptable for you to make revisions like this throughout the Increase Your MPG's process. In fact we encourage it! For many reasons, you will add and subtract goals throughout your life.

If it turns out that the apparent leftover value truly is a leftover, you will need to add new goals designed to actualize the leftovers. Otherwise, you

KAPITOLA 17 Odpovídají Vaše cíle Vaším hodnotám?

V této kapitole si „spočítáte“ které z Vašich hodnot jsou aktualizovány, pokud dosahujete svých cílů. I když je tato kapitola krátká, vyžádá si určitý čas na dokončení. Není nutné však kapitolu dokončit „na jeden zátah“. Podstatný je výsledek Vaší práce.

Z této kapitoly SUC Manuálu většinou lidé zjistí, že některé z jejich cílů, které již sice mají dlouho, ale zanedbávají je, jsou pro ně skutečně smysluplnými cíli. Zkrátka si neuvědomili, nakolik jsou pro ně tyto pomyslné vytyčené cíle důležité. Toto uvědomění většinou vede ke skutečné práci na těchto cílech.

Pro zjištění toho, jak Vaše cíle odpovídají Vaším hodnotám, použijeme sloupec REALIZACE v tabulce v Kapitole 16. Jsou v něm cíle, které Vám během jejich plnění zajišťují „realizaci“ Vašich hodnot – jednotlivé cíle jsou tedy jednotlivými realizacemi hodnot.

Začneme návratem k Vašemu prvnímu dlouhodobému cíli (D1) v části „SUC SOUHRNNÝ SEZNAM – Shrnutí cílů“ v Kapitole 16. Porovnejte jej se svou první hodnotou a zeptejte se sami sebe, zdali skrze dosažení svého prvního cíle dosáhnete i své první hodnoty. Neptáte se, zdali je důležité mít onu hodnotu pro dosažení cíle. Spíše se zaměřte na to, zdali je dokončení cíle dostatečné pro zažití Vámi požadované hodnoty.

Vaše odpověď velmi záleží na tom, jak to cítíte Vy, ne jak by to cítil někdo jiný. Odpovězte si tedy pro sebe a za sebe, ne za někoho jiného, či podle toho, jak by nejspíše zněla odpověď široké společnosti. Zkrátka odpovězte tak, jak to sami cítíte.

Pokud je Vaše odpověď „Ne, dosažením tohoto cíle nenaplním svou potřebu takovým způsobem,

jakým jsem ji chtěl naplnit,“ pak nedělejte nic. Vaše odpověď bude často „ne“ - neděste se toho. Mnoho z našich nejlepších cílů naplňuje jen zlomky hodnot tak, jak si přejeme, aby byly naplňovány.

Pokud je Vaše odpověď „Ano, dosažením tohoto cíle naplním svou potřebu takovým způsobem, jakým jsem ji chtěl naplnit,“ pak si tuto skutečnost zaznamenejte na řádek ve sloupečku „Dlouhodobé realizace“. Abychom šetřili místem, postačí když napíšete pouze číslo onoho cíle (zde 1) do příslušného sloupečku „realizace“ (jako v příkladu na straně 39).

Jak zvolíte ohledně Vašeho D1 a Vaší první hodnoty, udělejte totéž, ale s Vaší D1 a druhou hodnotou. Pak udělejte obdobnou volbu ve vztahu k D1 a Vaší třetí hodnotě. Tak pokračujte, dokud takto neporovnáte svůj D1 s každou z hodnot. Učiňte tak teď.

Potom začněte znovu s Vaším D2 a ve stejném duchu jej porovnejte se všemi hodnotami, pak totéž s D3 a tak dále, dokud nevycerpáte všechny své dlouhodobé cíle. Všimněte si, že některé z Vašich hodnot se mohou připomenout více v Dlouhodobých cílech, jiné méně, některé možná vůbec.

Jak dokončíte tento proces se všemi svými Dlouhodobými cíli, opakujte jej s Vašimi Střednědobými cíli, kdy poznámky vpisujete do sloupečku „Střednědobé realizátory“. Pak totéž opakujte s Vašimi Krátkodobými cíli, s poznačováním si do sloupečku Krátkodobé realizátory. Celý tento postup dokončete dříve, než postupíte k další části Manuálu.

* * *

Jakmile dokončíte proces porovnávání, uvidíte černé na bílém, že některé z Vašich hodnot se váží k mnoha dlouhodobým, střednědobým či krátkodobým cílům. Některé z hodnot mohou naopak mít jen velmi málo realizátorů v jedné či ve všech třech kategoriích. To mohou být Vaše zbytkové hodnoty. Jsou to hodnoty, které jsou pro Vás důležité, ale prostředáte cíle, skrze které byste je dokázali realizovat.

Zamyslete se nad těmito možnými zbytkovými hodnotami. Možná máte s takovou hodnotou spojen jen jeden cíl, ale skrze něj můžete hodnotu plně realizovat. Pokud je tomu tak, a opravdu naplníte daný cíl, hodnota není skutečně zbytkovou. Nebo možná máte cíle, které realizují Vaši hodnotu, ale opomněli jste je zapsat do SUC SOUHRNNÉHO SEZNAMU – Shrnutí cílů v Kapitole 15. Tyto cíle teď připište do Kapitoly 16 a pak s nimi zopakujte celý proces.

Je naprosto v pořádku, pokud si nyní budete chtít prohlédnout celou svou dosavadní práci v SUC Manuálu. Ve skutečnosti Vás k tomu chceme pobídnout! Pravděpodobně z něj „vyčtete“ mnoho cílů, které Vás životem provázejí.

Pokud se ukáže, že některá hodnota je evidentně zbytková, budete muset přidat nové cíle, navržené tak, aby dokázaly realizovat Vaši zbytkovou hodnotu. Jinak můžete cítit pocit neúplnosti a zklamání z činění dobrých věcí, protože jich neděláte dost. V takovém případě Vaše cíle nejsou špatné, jenom nedostačují k realizaci všech Vašich důležitých hodnot. Budete potřebovat přidat více cílů, více „správných věcí“, které Vám umožní realizovat Vaše zanedbané hodnoty.

V další kapitole Vám ukážeme, jak si stanovit cíle, které Vám pomohou se o tyto hodnoty postarat.

may feel unfulfilled, despite doing the right things, because you are not doing enough of them. In this case, your current goals are not wrong, just insufficient to actualize all of your important values. You need to add some additional goals, more of

the right things, to allow you to actualize your neglected values.

In the next chapter we show you how to add to your goals to take care of these leftovers.

CHAPTER 18

What About Those Leftovers?

Our philosophy is that to live a personally satisfying life you should actualize as many of your personally meaningful values as you can, as frequently as possible. Of course, you cannot actualize all your important values fully every single day. But you should actualize many of them, either partially or indirectly, as often as you can. Hence the importance of discovering your leftover values and setting goals that allow you to actualize those values.

As we suggested earlier in Increase Your MPGs, you may be working on goals that do fit

very well with your values and yet you feel something is missing. That can occur when you have leftover values. This chapter will show you a simple brainstorming method to set new goals for your leftover values.

You may have determined in Chapter 17 that you don't have any leftover values. That is possible, but it has been our experience that about half the persons who complete this workbook do have at least a few leftovers. If you don't have any leftovers, you might wish to move on now to Chapter 19.

If you do have leftover values, the **first step** is to write them at the top of the Brainstorming worksheet at the end of this chapter. If you have leftovers, do that now.

After you have listed your leftover values, the **second step** is to think freely of as many goals as possible that would actualize the values you have listed. The more of the leftover values that each goal will actualize, the better.

List your responses to this second step in the section labeled Quantity Goals. This section is so labeled because your task here simply is to list as many goals as possible. Don't worry about quality, which will come later, just let your mind go. List everything you can think of. Each new thing you think of will spur you on to additional new thoughts.

Whatever comes to mind, write it down. Don't be critical at this point.

It is very helpful if you can find someone else to help you with this Quantity Goals section. They will come up with ideas you might not think of. This will lead you in directions you otherwise would not cover.

Complete your Quantity Goals section of the Brainstorming page before going on to the next paragraph. List as many possibilities as you can and use additional sheets of paper if you need. Perhaps do this section over several days to allow additional possibilities to come to your mind.

Once you are satisfied that you have completed the Quantity Goals section, you are ready to move on to the **third step** in this brainstorming. Look over your results with a more critical eye. Some possibilities will be obviously unworkable, undesirable, or even silly. You can eliminate them now. Review the possibilities listed under the Quantity Goals section and select those

you find interesting. Copy these possibilities that you like into the section labeled Quality Goals.

After you have completed Quality Goals, put aside Increase Your MPGs while you let yourself consider these possibilities more fully. When you return, be ready to select some of these as goals you will actually want to work on.

KAPITOLA 18 Co s těmi zbytky?

Naši životní filosofii osobně spokojeného života je, že by člověk měl realizovat tolik pro něho smysluplných hodnot kolik jen může a jak často jen může. Samozřejmě, nemůžete naplňovat každou ze svých důležitých hodnot každý den. Nicméně měli byste se pokoušet o mnohé z nich, alespoň částečně či nepřímo, tak často, jak jen to bude možné. Proto je důležité objevit „zbytkové hodnoty“ a stanovit pro ně cíle, skrze které budete tyto hodnoty realizovat.

Jak jsme již navrhovali dříve v SUC Manuálu, můžete pracovat na cílech, které velmi dobře

odpovídají Vaším hodnotám, ale přesto máte pocit, že něco schází. Tento pocit se může objevit, pokud máte nějaké zbytkové hodnoty. V této kapitole Vám ukážeme jednoduchou brainstormingovou metodu na stanovení si cílů pro zbytkové hodnoty.

Možná jste ale v Kapitole 17 zjistili, že nemáte žádné zbytkové hodnoty. Je to možné, ale naše zkušenost říká, že zhruba polovina lidí, kteří dokončí tento Manuál, má alespoň několik takových „zbytků“. Pokud ale nemáte žádné zbytkové hodnoty, můžete se nyní přesunout do Kapitoly 19.

Pokud máte nějaké zbytkové hodnoty, **prvním krokem** je zapsat je do horního políčka do „Brainstorming oblasti“, které je na konci této Kapitoly. Pokud máte nějaké zbytkové hodnoty, učíte tak teď.

Poté, co vypíšete všechny své zbytkové hodnoty, bude **druhým krokem** volně se zamyslet nad všemi možnými cíli, které by mohly uvedené hodnoty realizovat. Čím více zbytkových hodnot bude cíl realizovat, tím lépe.

Vepište své odpovědi do druhé části tabulky označené „Všechny cíle“. Tato část se tak jmenuje proto, poněvadž je určena k pouhému výpisu všech možných cílů. Nezapomínejte se jejich kvalitou, k tomu se dostaneme později, teď jen nechte svou mysl pracovat. Napište všechno, na co jen pomyslíte. Každá nová věc, na kterou myslíte, je podnětem pro další myšlenky. Cokoliv Vám přijde na mysl, zapište.

V této části nemusíte být k sobě kritičtí.

Je velmi užitečné, když můžete vyhledat někoho, kdo by Vám s touto částí mohl pomoci. Může přijít na něco, co by Vás ani nenapadlo, což Vás povede novými cestami, o kterých byste jinak ani nepřemýšleli.

Dokončete část „Všechny cíle“ na stránce s brainstormingem ještě předtím, než začnete číst další odstavec. Napište tolik možností, kolik jen půjde, případně můžete použít další papír. Můžete tuto část provádět několik dní, aby Vás napadlo co nejvíce možností.

Až budete spokojeni se svou prací v části „Všechny cíle“, můžete se přesunout do **třetího kroku** brainstormingu. Podívejte se na své výsledky kritičtěji. Některé možnosti budou pravděpodobně neproveditelné, nežádoucí nebo dokonce hloupé. Takové teď můžete eliminovat. Projděte si všechny své odpovědi a do tabulky níže, do části „Přebírané

cíle“, přepište ty, které sledujete zajímavými a uskutečnitelnými.

Poté, co vyplníte část „Přebírané cíle“, odložte na chvíli SUC Manuál stranou a více se nad cíli zamyslete. Počítejte s tím, že až se k Manuálu vrátíte, měli byste být připraveni vybrat si cíle, na kterých chcete opravdu pracovat.

If you have completed the work to this point, you have listed a large quantity of goals and then selected those that you might want to work on. Now you are ready for the next step -- for each leftover value, list three goals you actually would be willing to work on. Be sure the goals are adequate for the time frame (long-term, intermediate, or short-term) in which the leftover occurred.

Although you may need only one new goal to actualize a leftover value, and one goal might be sufficient for more than one leftover value, we ask you to list three because you may need several new goals. You may find your first selection does not turn out as good for you as you thought initially. If this happens, you are not back at "square one." You simply return to this Brainstorming page to look at the two alternative goals you have already selected as viable possibilities for you.

When your Selected Goals space on the Brainstorming page shows three new goals for each leftover value, write the first Selected Goal for each leftover value on your ACTUAL GOALS

WORKSHEET in Chapter 15. Then add, shorthand, to the proper spaces for goals in Chapter 16. Return to Chapter 17 and conduct the analyses. You have added to your MPGs!

EXAMPLE:

Brainstorming Worksheet

Leftover Values			
Nature Exercise			
Quantity Goals			
mountain climb	walk to work	plant garden	hike
outdoor jogging	work on a farm	start tree farm	bug collecting
hunting	dude ranch	plant flowers	leaf collection
outdoor photos	church camp	mow lawn	rake lawn
work in a zoo	camping	walk dog	landscape
visit city park	lead scout troop	picnic	
bicycle riding	coach ball team	canoeing	
bicycle video	vacation	walk-a-thon	
Quality Goals			
visit zoo	picnic		
visit city park	hike		
vacation	landscape		
plant flowers			
Selected Goals			
hike			
vacation			
plant flowers			

Pokud jste došli až sem, vytvořili jste obsáhlý seznam cílů a z něj jste následně vybrali ty, na kterých byste chtěli pracovat. Nyní jste již připraveni na další krok – pro každou zbytkovou hodnotu vyberte tři cíle, na kterých byste opravdu byli ochotni pracovat. Ujistěte se, že cíle jsou časově přiměřené (dlouhodobé, střednědobé, krátkodobé) vzhledem k povaze zbytkové hodnoty.

Přestože by Vám mohl postačit pouze jeden

nový cíl pro zrealizování Vaší zbytkové hodnoty, mohl by naplňovat více než jednu ze zbytkových hodnot. Proto Vás poprosíme o uvedení více cílů. Můžete totiž zjistit, že Vámi vybraný cíl se neukázal tak vhodným jako na začátku. Pokud se tak stane, nebudete zpátky na začátku. Jednoduše se vrátíte k „Brainstorming oblasti“ a podíváte se na dva alternativní cíle, které jste si již vybrali a které jsou pro Vás uskutečnitelné.

Až budou ve Vašem poli „Vybrané cíle“ na stránce s brainstormingem vždy tři cíle pro každou zbytkovou hodnotu, přepište vždy první z „Vybraných cílů“ do VÝBĚRU SOUČASNÝCH CÍLŮ v Kapitole

15. Poté jej, v náležitém zkráceném tvaru, vepište na správné místo do Kapitoly 16. Pak se vraťte do Kapitoly 17 a proveďte analýzu. Právě jste získali nové SUC!

PŘÍKLAD:

BRAINSTORMING OBLAST

Zbytkové hodnoty			
Příroda Cvičení			
Všechny cíle			
lezení po horách	pracovat na farmě	zalozit lesní školku	sbírání brouků
procházky	raně pro turisty	zasadit květiny	sbírání listů
lov	farmí tábor	posekat trávník	shrabat trávník
focení přírody	kempování	vyvenčit psa	krajinomalba
práce v zoo	vedení skautů	picnik	
návštěva parku	trenér týmu	kánoe	
jízda na kole	dovolená	charitativní pochod	
pěšky do práce	osázet zahradu	trampování	
Přebrané cíle			
návštěva zoo	picnik		
návštěva parku	trampování		
dovolená	krajinomalba		
zasadit květiny			
Vybrané cíle			
trampování			
dovolená			
zasadit květiny			

Your turn:

Brainstorming Worksheet

Leftover Values
Quantity Goals
Quality Goals
Selected Goals

Ted Vy:

BRAINSTORMING OBLAST

Zbytkové hodnoty
Všechny cíle
Přebrané cíle
Vybrané cíle

CONTINUING THE PROCESS

CHAPTER 19
What to do Next

You have increased your MPGs through working toward goals that fit your values and setting new goals to actualize leftover values. Now you memorize them and your work is over -- right? Wrong! Your goals are never fully set; you have really just begun your work.

Times change; goals change. You will not direct the rest of your life by the goals you set from your first time through Increase Your MPGs. Several reasons explain this. Every assessment process is imperfect -- including the one you just completed. What seems like a perfect set of goals for you now may not work out as well as you hope. Opportunities you have today may fade tomorrow and other options may appear in their place. Or perhaps you currently satisfy some of your values so completely that somehow they got ignored in your values awareness exercises -- if you stick only to the goals you developed during this one time through Increase Your MPGs, those values may become less well actualized and might surface later if you re-do the values awareness exercises. Thus you cannot assume that the goals you set here will be your true MPGs from now on.

Just as you use a roadmap to guide you on a trip, your MPGs can serve as a guide in your life. A person frequently doesn't follow a roadmap exactly; similarly, MPGs are subject to alteration, detours, and even occasional complete reworking. Use your MPGs as a guide that you can review and adjust. You have control over which goals you set. Maintain control over them; don't let them gain control over you! Remember -- many goals can satisfy your values. If one doesn't work out, other goals can satisfy your values equally well. If you find yourself changing goals frequently and never achieving any of them, you likely will feel frustrated and dissatisfied. So set goals that you truly intend to work on. Then re-assess your goals occasionally (perhaps re-do all of Increase Your MPGs). Adjust your goals as necessary. You probably will find that you are working on more goals that are personally meaningful to you and also achieving more of the goals that you do set.

Does every little goal you set from now on need to be dissected and analyzed via the process

that you have learned from Increase Your MPGs? Certainly not! Otherwise you would spend all of your time analyzing your goals and never actually working on them. Some goals obviously fit because you can see they are a step toward bigger goals you have determined are meaningful to you. Other goals actualize one or more of your values so clearly that you don't need to spend the time to dissect them. But you should continue to scrutinize your major goals -- the more important or energy-consuming ones. You don't want to reach these "major destinations" only to discover you have wasted your effort on them.

So how often should you re-do the process outlined in Increase Your MPGs? We have no absolute answer to this oft-asked question. Some people follow the adage, "If it ain't broke, don't fix it." That is, if your life is going in a way that is good for you, you might choose to let it keep on going until it no longer goes so well. This is a reactive way to make adjustments to your life -- you react when you detect a need to do so. Usually, proaction is considered more effective than reaction. A proactive way to make adjustments to your life is to review and re-do the analyses of your MPGs at specified intervals.

Set a schedule that you feel will be most helpful to you, and give that schedule a try. If you feel you spend too much time analyzing, then spread out the schedule. If you make too many large changes in your goals each time you re-assess, or if you become frustrated and disenchanted with life before you reach your scheduled re-assessment time, then shorten your scheduled re-assessment times. In this manner, you can set up a re-assessment schedule that works well for you. Even if you set a perfectly good schedule for re-assessing, situations in your life may change so drastically that you need to complete a reactive re-assessment from time to time.

So, as you can see, you have just begun your work. You have set a course that will increase your MPGs, but the course likely will need readjusting as your life progresses. The process of

PROCES POKRAČUJE

KAPITOLA 19
Co dělat dál

Nyní již máte vyšší povědomí o svých SUC díky práci se svými hodnotami a jim odpovídajícími cíli, stejně tak jako jste si pro své zbytkové cíle stanovili nové hodnoty. Nyní si je zapamatujete a budete na nich pracovat -- ano? Ne! Vaše cíle nejsou nikdy pevné stanoveny, jen jste právě začali svou práci.

Časy se mění, cíle se mění. Nebudete celý svůj život směřovat podle cílů, které jste si poprvé stanovili v SUC Manuálu. A to z několika důvodů. Každý zhodnocovací proces je nedokonalý -- včetně toho, kterým jste právě prošli. Cíle, které Vám teď připadají perfektní, se mohou ukázat jako ne tak vhodné jak jste doufali. Příležitosti, které se Vám naskytají dnes, mohou zítra opadnout a namísto nich přijít jiné. Nebo možná některou ze svých hodnot nyní uspokojujete natolik dobře, že jste ji zapomněli uvést v technice na zvědomování hodnot -- pokud zůstanete pouze u cílů, které jste si během tohoto jednoho procesu SUC Manuálu stanovili, mohou pak být takové zapomenuté hodnoty méně realizovány a mohou vyvstat později, pokud si zopakujete techniku na zvědomování hodnot. Stejně tak nemůžete předpokládat, že cíle, které jste si zde stanovili, budou odtěd Vašími opravdovými SUC.

Stejně tak jako používáte mapu na výletě, Vaše SUC Vám mohou pomoci jako vodítko Vaším životem. Lidé ale často nejdou přesně podle mapy -- stejně tak SUC jsou prostorem pro alternativy, „objížďky“, či občas dokonce k přepracování. Užijte své SUC jako průvodce, které můžete překontrolovat a upravit. Máte kontrolu nad tím, jaké cíle si stanovíte. Udržte si nad nimi kontrolu; neodvolte jim, aby ony převzaly kontrolu nad Vámi! Pamatujte si -- mnoho cílů může uspokojit Vaše hodnoty. Jestliže jeden „nefunguje“, druhý jej může zastoupit a uspokojit Vaši hodnotu stejně tak dobře. Pokud se přistihnete že měníte své cíle často, aniž byste některých z nich dosahovali, pravděpodobně budete frustrování a nespokojení. Stanovte si tedy cíle, na kterých opravdu chcete pracovat. Poté příležitostně přehodnoťte své cíle (možná si zopakujte celý SUC Manuál). Upravte své cíle, pokud to bude nutné. Pravděpodobně zjistíte, že pracujete na více cílech, které jsou pro Vás osobně smysluplné a že zároveň dosahujete více cílů, které jste si stanovili.

Musíte si odtěd každý (i malý) cíl, který si stanovíte, rozplítat a zanalyzovat tak, jak jste se to

naučili skrze SUC Manuál? Rozhodně ne! Jinak byste všechnen čas strávili analýzou cílů, ale nikdy ne prací na nich. Některé cíle jsou evidentně vhodné, protože jsou dalším krokem k větším cílům, které jste si určili jako pro Vás smysluplné. Některé z cílů realizují jednu či více Vašich hodnot, je tedy jasné, že není potřeba se v nich nímrat. Měli byste ale pokračovat ve zkoumání Vašich hlavních cílů -- těch důležitějších či energeticky náročnějších. Nechcete přece dosáhnout těchto „veleclů“ jenom proto abyste zjistili, že jste promarnili svůj čas a úsilí.

Jak často byste si tedy měli proces nastíněný v SUC Manuálu zopakovat? Na tuto otázku nemáme přesnou odpověď. Některí lidé postupují podle pořekadla „Nespravuj, co není rozbité“. Pakliže jste se svým životem spokojeni s takovým, jaký je, můžete jej nechat jít dál, dokud se něco nepokazí. To je reaktivní způsob přizpůsobování svého života -- reagujete ve chvíli, kdy to uznáte za vhodné. Prevence je obvykle považována za efektivnější než pouhá reakce. Preventivní přístup ke způsobu života pak předpokládá kontrolovat a znovu analyzovat Vaše SUC v určených intervalech.

Stanovte si takový rozvrh, který Vám bude připadat jako nejvíce nápomocný, a vyzkoušejte ho. Pokud usoudíte, že trávíte příliš mnoho času analyzováním, pak svůj rozvrh změňte. Pokud vždy po překontrolování svých cílů provádíte velké změny, nebo pokud jste následně frustrování a rozčarování z toho, jaký život jste žili před tímto překontrolováním, zkraťte časy mezi jednotlivými překontrolováními. V takovém případě si nastavte takový rozvrh, který se Vám nejlépe osvědčí. I když si stanovíte úžasný rozvrh pro Vaše překontrolování, může se stát, že Vaše životní situace se natolik dramaticky změní, že budete provádět kontrolu jen čas od času.

Jak tedy vidíte, svou práci jste teprve započali. Nastavili jste si směr, který Vás povede k Vaším SUC, ale který bude zapotřebí občas korigovat s tím, jak bude Váš život postupovat. Proces překontrolování může být výzvou -- a také může být vzrušující.

Doufáme, že texty a cvičení, kterými jste dosud prošli, Vám pomohou nalézt Vaše SUC. Co jste se zde naučili přidejte k tomu, co o sobě již víte. Život je proces. Zůstaňte v tom procesu aktivní. Dále hledejte a pracujte na svých smysluplných a účelných životních cílech!

readjustment can be a challenge -- it also can be exciting.

We hope the materials and self-exercises that you have now completed have helped you to increase your MPGs. Add what you have learned

here to what you already know about yourself. Life is a process. Stay active in your process. Keep adding, keep working, and continue to increase the meaningful and purposeful goals in your life!

CHAPTER 20 Again the Self-Feedback Quiz

So, now you have reached the end of this workbook. As you may know, psychologists are big on tests. We want you to have another opportunity to take the MPGs quiz and assess your results.

For your convenience, another copy of the Life Purpose Questionnaire follows. Please answer it now without looking back at your answers in Chapter 2.

In starting this paragraph, we assume you have finished re-taking the quiz. Re-read the information in Chapter 2 that tells you how to calculate your score.

Interpret your present score in two ways. First, find your level of MPGs as indicated by the categories given in Chapter 2. Second, compare your current score to your previous score.

Most persons (about 75%) find that their scores increase the second time they take the quiz. They feel they are working toward more Meaningful and Purposeful Goals! Even with the increase, their score may not be in the top category, and they need to continue the MPGs work they have done thus far.

Some persons find that their scores remain about the same, or even decrease. If you started with a very high score, it doesn't have much room

to increase. If you started with a lower score, we have heard two reasons from participants why they felt their scores did not increase. First, it obviously takes time to work on the goals you analyzed in Increase Your MPGs. Perhaps with more time and more work behind you, you will receive a higher score if you re-take the quiz again. A second reason participants have given us for lowered scores is that the quiz is easy to influence. They may have been dishonest with themselves when they took the quiz the first time. So their true first score really should have been lower.

We hope you feel you have benefited from Increase Your MPGs. And we hope you will continue to use the MPGs process to your benefit in your future!

KAPITOLA 20 Znovu sebe-poznávací test

Nyní jste na konci tohoto Manuálu. Jak jistě víte, psychologové mají rádi testy. Chceme Vám dát příležitost si znovu zkoušet „Dotazník účelu života“ a zhodnotit tak svou práci.

Pro Vaše pohodlí jsme na následující stranu přidali jeden „Dotazník účelu života“. Prosím, vyplňte jej, aniž byste se dívali na své odpovědi z Kapitoly 2.

Očekáváme, že před čtením tohoto odstavce jste dokončili závěrečný dotazník. Znovu si přečtete informace v Kapitole 2, kde se dozvíte, jak test vyhodnotit.

Vykládejte si svůj výsledek dvěma způsoby. Nejprve určete úroveň svých SUC podle kategorií tak, jak jsou uvedeny v Kapitole 2, poté porovnejte své minulé skóre se současným.

Většina lidí (kolem 75%) zjistí, že se jejich skóre od prvního testu zvýšilo. Cítí, že úspěšně pracují na svých Smysluplných a Účelných cílech! I když je jejich skóre vyšší, nemusejí stále dosahovat nejvyšší kategorie, a potřebují tedy dále pracovat na svých SUC.

Skóre některých lidí se příliš nezmění, či dokonce poklesne. Pokud jste již na začátku měli

vysoké skóre, již nemá příliš kam stoupat. Pokud jste ale začínali s nízkým skóre, nabízíme Vám dva důvody, které lidé pociťují jako příčiny toho, proč jejich skóre pokleslo. Prvních z nich je, samozřejmě, fakt, že práce na cílech získaných skrze SUC Manuál vyžaduje nějaký čas. Možná, že až za sebou budete mít víc práce, dosáhnete v testu vyššího skóre. Druhým důvodem je pak to, že dotazník je lehce ovlivnitelný. Někteří lidé jsou k sobě neupřímní, když dotazník poprvé vyplňují. Jejich první skóre by tak ve skutečnosti mělo být nižší.

Doufáme, že pro Vás byl SUC Manuál přínosem. A také doufáme, že budete i nadále používat SUC proces a budete z něho tak moci těžit i v budoucnu!

LIFE PURPOSE QUESTIONNAIRE

Instructions: Mark whether you Agree (A) or Disagree (D) with each statement, for yourself, right now.

A D

- ___ ___ 1. I am often bored.
- ___ ___ 2. In general, my life seems dull.
- ___ ___ 3. I have definite ideas of things I want to do.
- ___ ___ 4. My life is meaningful.
- ___ ___ 5. Most days seem to be the same old thing.
- ___ ___ 6. If I could live my life again, I would live it pretty much the same way I have.
- ___ ___ 7. Retirement means a time for me to do some of the exciting things I have always wanted to do.
- ___ ___ 8. I have made only a little progress toward reaching my life goals.
- ___ ___ 9. My life is kind of empty.
- ___ ___ 10. If I should die today, I would feel that my life has been worthwhile.
- ___ ___ 11. In thinking of my life, I often wonder why I am alive.
- ___ ___ 12. My life does not seem to fit well into the rest of the world.
- ___ ___ 13. I am usually a reliable, responsible person.
- ___ ___ 14. People usually don't have much freedom to make their own choices.
- ___ ___ 15. I am not prepared for death.
- ___ ___ 16. Sometimes I think that suicide may be a good way out for me.
- ___ ___ 17. I am usually able to think of a usefulness to my life.
- ___ ___ 18. I have much control over my life.
- ___ ___ 19. My daily tasks are kind of boring.
- ___ ___ 20. I have discovered many reasons why I was born.

DOTAZNÍK ÚČELU ŽIVOTA

Instrukce: Označte, zdali aktuálně s výroky Souhlasíte (S) nebo Nesouhlasíte (N).

S N

- ___ ___ 1. Často se nudím.
- ___ ___ 2. Celkově vzato, svůj život sledávám mdlým.
- ___ ___ 3. Mám přesnou představu o tom, co chci dělat.
- ___ ___ 4. Můj život je smysluplný.
- ___ ___ 5. Většina dnů je pořád stejných.
- ___ ___ 6. Kdybych mohl svůj život žít znovu, žil bych ho prakticky stejně jako jej žiji nyní.
- ___ ___ 7. Odchod do důchodu pro mě znamená čas, po který se budu moci věnovat těm vzrušujícím věcem, jakým jsem se vždycky věnovat chtěl.
- ___ ___ 8. Pro dosažení svých životních cílů jsem zatím učinil jen málo.
- ___ ___ 9. Můj život je prázdný.
- ___ ___ 10. Kdybych měl dnes umřít, cítil bych, že můj život za něco stál.
- ___ ___ 11. Při hloubání nad svým životem často přemýšlím, proč jsem vůbec naživu.
- ___ ___ 12. Můj život příliš dobře nezapadá do zbytku světa.
- ___ ___ 13. Obvykle jsem spolehlivá, zodpovědná osoba.
- ___ ___ 14. Lidé ve svých volbách obvykle nejsou svobodní.
- ___ ___ 15. Nejsem připraven na smrt.
- ___ ___ 16. Občas přemýšlím nad tím, že sebevražda pro mě může být dobrou cestou.
- ___ ___ 17. Obvykle dokážu přemýšlet nad svým životem jako užitečným.
- ___ ___ 18. Mám vysokou kontrolu nad svým životem.
- ___ ___ 19. Mé denní povinnosti jsou nudné.
- ___ ___ 20. Přišel jsem na hodně důvodů toho, proč jsem se narodil.

MÍSTO PRO VAŠE POZNÁMKY

MÍSTO PRO VAŠE POZNÁMKY

*
**

Český překlad (jako celek ani jeho části) zatím **nemůže být jakkoliv dál šířen ani upravován** bez souhlasu překladatele.

Překlad je stále ve fázi vývoje a zatím není určen veřejnosti.

V případě potřeby pište via mail

filipkadlec@gmail.com

**
*

Děkuji
Filip Kadlec
autor překladu

2013

7.2 Testová baterie EN + CZ

Tato podkapitola obsahuje nejenom výslednou podobu testové baterie v papírové i elektronické podobě, ale též původní znění a překlad testů v baterii použitých (tedy testů SPANE, SWLS a MLM).

TESTOVÁ BATERIE

Následující testová baterie je součástí bakalářské práce zaměřující se na testování dlouhodobosti účinků sebe-terapeutického manuálu (MPG Manuálu) zaměřujícího se na pocit cílesměrnosti a štěstí v osobním životě. Všechny Vámi poskytnuté údaje (jak osobní, tak obsah dotazníků, případně manuálu samotného) podléhají za strany výzkumníka mlčenlivosti a před jejich využitím budou anonymizovány.

Děkuji
Filip Kadlec

Jméno a příjmení: Věk:
Kontaktní email: Kód (nevypíňujte):

Zamyslete se, prosím, nad tím, co jste dělali a zažívali v posledních čtyřech týdnech. Poté do škály níže vyznačte (zakroužkujte), nakolik jste zažívali ten který pocit na škále od 1 (velmi zřídka či nikdy) až do 5 (velmi často či neustále)

	velmi zřídka či nikdy	zřídka	občas	často	velmi často či neustále
1) pozitivně	1	2	3	4	5
2) negativně	1	2	3	4	5
3) dobře	1	2	3	4	5
4) špatně	1	2	3	4	5
5) příjemně	1	2	3	4	5
6) nepříjemně	1	2	3	4	5
7) šťastně	1	2	3	4	5
8) smutně	1	2	3	4	5
9) v obavách	1	2	3	4	5
10) radostně	1	2	3	4	5
11) rozloženě	1	2	3	4	5
12) spokojeně	1	2	3	4	5

Jak jste spokojený/á s vlastním životem? Níže je pět vět, s nimiž můžete souhlasit nebo nesouhlasit. Pomocí čísel 1 - 7 vyjádříte stupeň svého souhlasu nebo nesouhlasu s každým tvrzením. Buďte, prosím, otevření a upřímní.

	rozhodně nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	nemohu se rozhodnout	spíše souhlasím	souhlasím	rozhodně souhlasím
a) Téměř zcela se můj způsob života shoduje s mým ideálem.	1	2	3	4	5	6	7
b) Podmínky mého života jsou vynikající.	1	2	3	4	5	6	7
c) Jsem se svým životem spokojený/á.	1	2	3	4	5	6	7
d) Dostal/a jsem od života téměř vše, co jsem chtěl/a.	1	2	3	4	5	6	7
e) Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, téměř nic bych neměnil/a.	1	2	3	4	5	6	7

Prosím, pozorně si přečtete následující výroky a zakroužkujte číslo odpovídající Vašemu názoru.

1) Život mi připadá...	...zcela rutinní	1	2	3	4	5	6	7	...stále vzrušující
2) Každý den je...	...úplně stejný	1	2	3	4	5	6	7	...pokaždé nový a odlišný
3) Čelit každodenním úkolům je pro mě...	...bolestné a nudné	1	2	3	4	5	6	7	...zdrojem potěšení a uspokojení
4) Můj život je zajímavý a podnětný.	velmi nesouhlasím	1	2	3	4	5	6	7	velmi souhlasím
5) Můj každodenní život je mdlý a rutinní.	1	2	3	4	5	6	7		
6) Je pro mě uspokojující zamýšlet se nad tím, co jsem v životě dokázal.	1	2	3	4	5	6	7		
7) Prozatím jsem potěšen tím, čeho jsem v životě dosáhl.	1	2	3	4	5	6	7		
8) Byl jsem úspěšný v dosahování mnohých věcí.	1	2	3	4	5	6	7		
9) Ve svém životě jsem mnoho nedosáhl.	1	2	3	4	5	6	7		
10) Cítím se dobře, když přemýšlím nad věcmi, kterých jsem dosáhl.	1	2	3	4	5	6	7		
11) Mám systém či rámec, který mi umožňuje opravdu porozumět mému bytí.	1	2	3	4	5	6	7		
12) Mám životní filosofii, která dává mému žití význam.	1	2	3	4	5	6	7		
13) Mám osobní hodnotový systém, který dělá můj život užitečným.	1	2	3	4	5	6	7		
14) Mé přesvědčení o světě dává mé existenci smysl.	1	2	3	4	5	6	7		
15) Věřím v hodnoty, které můj život značně obohacují.	1	2	3	4	5	6	7		
16) Ve svém životě...	...nemám žádné cíle	1	2	3	4	5	6	7	...mám velmi jasné cíle
17) Objevil jsem...	...žádné poslání či smysl svého života	1	2	3	4	5	6	7	...jasné cíle a uspokojující smysl života
18) Mám jasnou představu o svých budoucích cílech.	velmi nesouhlasím	1	2	3	4	5	6	7	velmi souhlasím
19) Bezcílně bloudím životem, bez smyslu či směru.	1	2	3	4	5	6	7		
20) Můj život je užitečný.	1	2	3	4	5	6	7		
21) Můj život je významný.	1	2	3	4	5	6	7		
22) Můj život je opravdu hodnotný.	1	2	3	4	5	6	7		
23) Svého života si velice vážím.	1	2	3	4	5	6	7		

Děkuji za Váš čas a úplné vyplnění dotazníku.

Filip Kadlec

Závěrečná testová baterie

Konec vyplňování dnes v 19:30:00, výsledky budou k dispozici pouze zadavateli.
Počet otázek: 10 Průměrná doba vyplňování: 00:06:33

povinná otázka

1. Tvůj osobní kód (nalezněš jej na první straně Manuálu)

(číslo)

povinná otázka

2. Zamyslete se, prosím, nad tím, co jste dělali a zažívali v posledních čtyřech týdnech. Poté do škály níže vyznačte, nakolik jste zažívali ten který pocit na škále od 1 (velmi zřídka či nikdy) až do 5 (velmi často či neustále).

U každé podotázky prosím zvolte odpověď na dané škále:

	velmi zřídka či nikdy	zřídka	občas	často	velmi často či neustále
pozitivně:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
negativně:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dobře:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
špatně:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
příjemně:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nepříjemně:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
šťastně:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
smutně:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
v obavách:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
radostně:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rozloženě:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
spokojeně:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

povinná otázka

3. Jak jste spokojený/á s vlastním životem? Níže je pět vět, s nimiž můžete souhlasit nebo nesouhlasit. Pomoci škály vyjádřete stupeň svého souhlasu nebo nesouhlasu s každým tvrzením. Buďte, prosím, otevření a upřímní.

U každé podotázky prosím zvolte odpověď na dané škále:

Téměř zcela se můj způsob života shoduje s mým ideálem.:	rozhodně nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	nemohu se rozhodnout	spíše souhlasím	souhlasím	rozhodně souhlasím
Podmínky mého života jsou vynikající.:	rozhodně nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	nemohu se rozhodnout	spíše souhlasím	souhlasím	rozhodně souhlasím
Jsem se svým životem spokojený/á.:	rozhodně nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	nemohu se rozhodnout	spíše souhlasím	souhlasím	rozhodně souhlasím
Dostal/a jsem od života téměř vše, co jsem chtěl/a.:	rozhodně nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	nemohu se rozhodnout	spíše souhlasím	souhlasím	rozhodně souhlasím
Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, téměř nic bych neměnil/a.:	rozhodně nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	nemohu se rozhodnout	spíše souhlasím	souhlasím	rozhodně souhlasím

povinná otázka

4. Prosím, pozorně si přečtete následující výroky a označte číslo odpovídající Vašemu názoru.

U každé podotázky prosím zvolte odpověď na dané škále:

	1 ...zcela rutinní	2	3	4	5	6	7 ...stále vzrušující
Život mi připadá...:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

povinná otázka

5. Prosím, pozorně si přečtete následující výroky a označte číslo odpovídající Vašemu názoru.

U každé podotázky prosím zvolte odpověď na dané škále:

	1 ...úplně stejný	2	3	4	5	6	7 ...pokaždé nový a odlišný
Každý den je...:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

povinná otázka

6. Prosím, pozorně si přečtete následující výroky a označte číslo odpovídající Vašemu názoru.

U každé podotázky prosím zvolte odpověď na dané škále:

	1 ...bolestné a nudné	2	3	4	5	6	7 ...zdrojem potěšení a uspokojení
Čelit každodenním úkolům je pro mě...:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

povinná otázka

7. Prosím, pozorně si přečtete následující výroky a označte tvrzení odpovídající Vašemu názoru.

U každé podotázky prosím zvolte odpověď na dané škále:

Můj život je zajímavý a podnětný.:	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím
Můj každodenní život je mdlý a rutinní.:	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím
Je pro mě uspokojující zamýšlet se nad tím, co jsem v životě dokázal.:	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím
Prozatím jsem potěšen tím, čeho jsem v životě dosáhl.:	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím
Byl jsem úspěšný v dosahování mnohých věcí.:	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím
Ve svém životě jsem mnoho nedosáhl.:	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím
Cítím se dobře, když přemýšlím nad věcmi, kterých jsem dosáhl.:	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím
Mám systém či rámec, který mi umožňuje opravdu porozumět mému bytí.:	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím
Mám životní filosofii, která dává mému žití význam.:	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím
Mám osobní hodnotový systém, který dělá můj život užitečným.:	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím
Mé přesvědčení o světě dává mé existenci smysl.:	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím
Věřím v hodnoty, které můj život značně obohacují.:	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím

8. Prosím, pozorně si přečtete následující výroky a označte číslo odpovídající Vašemu názoru.

U každé podotázky prosím zvolte odpověď na dané škále:

Ve svém životě...:

1 ...nemám žádné cíle
2
3
4
5
6
7 ...mám velmi jasné cíle

9. Prosím, pozorně si přečtete následující výroky a označte číslo odpovídající Vašemu názoru.

U každé podotázky prosím zvolte odpověď na dané škále:

Objevil jsem...:

1 ...Žádné poslání či smysl svého života
2
3
4
5
6
7 ...jasné cíle a uspokojující smysl života

10. Prosím, pozorně si přečtete následující výroky a označte tvrzení odpovídající Vašemu názoru.

U každé podotázky prosím zvolte odpověď na dané škále:

Mám jasnou představu o svých budoucích cílech.:	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím
Bezcílně bloudím životem, bez smyslu či směru.:	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím
Můj život je užitečný.:	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím
Můj život je významný.:	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím
Můj život je opravdu hodnotný.:	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím
Svého života si velice vážím.:	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím

Ukončit vyplňování dotazníku a smazat vyplněné hodnoty

Filip Kadlec
sucmanual@gmail.com

Test SPANE (český překlad a grafická úprava – autor BP)

Please think about what you have been doing and experiencing during the past four weeks. Then report how much you experienced each of the following feelings, using the scale below. For each item, select a number from 1 to 5, and indicate that number on your response sheet.

1. Very Rarely or Never
2. Rarely
3. Sometimes
4. Often
5. Very Often or Always

Positive
Negative
Good
Bad
Pleasant
Unpleasant
Happy
Sad
Afraid
Joyful
Angry
Contented

Zamyslete se, prosím, nad tím, co jste dělali a zažívali v posledních čtyřech týdnech. Poté do škály níže vyznačte (zakroužkujte), nakolik jste zažívali ten který pocit na škále od 1 (velmi zřídka či nikdy) až do 5 (velmi často či neustále)

	<i>velmi zřídka či nikdy</i>	<i>zřídka</i>	<i>občas</i>	<i>často</i>	<i>velmi často či neustále</i>
1) pozitivně	1	2	3	4	5
2) negativně	1	2	3	4	5
3) dobře	1	2	3	4	5
4) špatně	1	2	3	4	5
5) příjemně	1	2	3	4	5
6) nepříjemně	1	2	3	4	5
7) šťastně	1	2	3	4	5
8) smutně	1	2	3	4	5
9) v obavách	1	2	3	4	5
10) radostně	1	2	3	4	5
11) rozzlobeně	1	2	3	4	5
12) spokojeně	1	2	3	4	5

Test SWLS (anglický originál a český překlad)

Below are five statements that you may agree or disagree with. Using the 1 - 7 scale below, indicate your agreement with each item by placing the appropriate number on the line preceding that item. Please be open and honest in your responding.

- 7 - Strongly agree
- 6 - Agree
- 5 - Slightly agree
- 4 - Neither agree nor disagree
- 3 - Slightly disagree
- 2 - Disagree
- 1 - Strongly disagree

_____ In most ways my life is close to my ideal.

_____ The conditions of my life are excellent.

_____ I am satisfied with my life.

_____ So far I have gotten the important things I want in life.

_____ If I could live my life over, I would change almost nothing.

Jak jste spokojený/á s vlastním životem? Níže je pět vět, s nimiž můžete souhlasit nebo nesouhlasit. Pomocí čísel 1 - 7 vyjádříte stupeň svého souhlasu nebo nesouhlasu s každým tvrzením. Buďte, prosím, otevření a upřímní. Sedmibodová stupnice je následující:

- 1 *rozhodně nesouhlasím*
- 2 *nesouhlasím*
- 3 *spíše nesouhlasím*
- 4 *nemohu se rozhodnout*
- 5 *spíše souhlasím*
- 6 *souhlasím*
- 7 *rozhodně souhlasím*

A) Téměř zcela se můj způsob života shoduje s mým ideálem.	1	2	3	4	5	6	7
B) Podmínky mého života jsou vynikající.	1	2	3	4	5	6	7
C) Jsem se svým životem spokojený/á.	1	2	3	4	5	6	7
D) Dostal/a jsem od života téměř vše, co jsem chtěl/a.	1	2	3	4	5	6	7
E) Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, téměř nic bych neměnil/a.	1	2	3	4	5	6	7

Test MLM (*český překlad a grafická úprava – autor BP*)

Please read each of the following statements carefully and then circle the appropriate number to indicate your opinion. Please answer according to the scale below, unless otherwise stated

Strongly disagree	Disagree	Slightly disagree	Neither disagree or agree	Slightly agree	Agree	Strongly agree
1	2	3	4	5	6	7

1. Life to me seems: ...completely routine (1); ...always exciting (7).
2. Every day is: ...exactly the same (1); ...constantly new and different (7).
3. Facing my daily tasks is: ...a painful and boring experience (1); ...a source of pleasure and satisfaction (7).
4. My life interests and excites me.
5. My daily living is dull and routine.
6. I find it satisfying to think about what I have accomplished in life.
7. So far, I am pleased with what I have achieved in life.
8. I have been very successful in achieving certain things.
9. I have failed to accomplish much in life.
10. I feel good when I think of the things I have accomplished in life.
11. I have a system or framework that allows me to truly understand my being alive.
12. I have a philosophy of life that really gives my living significance.
13. I have a personal value system that makes my living worthwhile.
14. The beliefs I hold about the world enable me to make sense out of my existence.
15. I hold certain values which I feel greatly enrich my life with significance.
16. In my life I have: ...no goals or aims at all (1); ...very clear goals and aims (7).
17. I have discovered: ...no mission or purpose in life (1); ...clear-cut goals and a satisfying life purpose (7).
18. I have a clear idea of what my future goals and aims are.
19. I tend to wander aimlessly through life, without much sense of purpose or direction.
20. My life is worthwhile.
21. My life is significant.
22. I really value my life.
23. I hold my own life in high regard.

Prosím, pozorně si přečtete následující výroky a zakroužkujte číslo odpovídající Vašemu názoru.

1) Život mi připadá...	<div>...zcela rutinní</div> <div>1 2 3 4 5 6 7</div> <div>...stále vzrušující</div>						
2) Každý den je...	<div>...úplně stejný</div> <div>1 2 3 4 5 6 7</div> <div>...pokaždé nový a odlišný</div>						
3) Čelit každodenním úkolům je pro mě...	<div>...bolestné a nudné</div> <div>1 2 3 4 5 6 7</div> <div>...zdrojem potěšení a uspokojení</div>						
	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím
4) Můj život je zajímavý a podnětný.	1	2	3	4	5	6	7
5) Můj každodenní život je mdlý a rutinní.	1	2	3	4	5	6	7
6) Je pro mě uspokojující zamýšlet se nad tím, co jsem v životě dokázal.	1	2	3	4	5	6	7
7) Prozatím jsem potěšen tím, čeho jsem v životě dosáhl.	1	2	3	4	5	6	7
8) Byl jsem úspěšný v dosahování mnohých věcí.	1	2	3	4	5	6	7
9) Ve svém životě jsem mnoho nedosáhl.	1	2	3	4	5	6	7
10) Cítím se dobře, když přemýšlím nad věcmi, kterých jsem dosáhl.	1	2	3	4	5	6	7
11) Mám systém či rámec, který mi umožňuje opravdu porozumět mému bytí.	1	2	3	4	5	6	7
12) Mám životní filosofii, která dává mému žití význam.	1	2	3	4	5	6	7
13) Mám osobní hodnotový systém, který dělá můj život užitečným.	1	2	3	4	5	6	7
14) Mé přesvědčení o světě dává mé existenci smysl.	1	2	3	4	5	6	7
15) Věřím v hodnoty, které můj život značně obohacují.	1	2	3	4	5	6	7
16) Ve svém životě...	<div>...nemám žádné cíle</div> <div>1 2 3 4 5 6 7</div> <div>...mám velmi jasné cíle</div>						
17) Objevil jsem...	<div>...žádné poslání či smysl svého života</div> <div>1 2 3 4 5 6 7</div> <div>...jasné cíle a uspokojující smysl života</div>						
	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím
18) Mám jasnou představu o svých budoucích cílech.	1	2	3	4	5	6	7
19) Bezcílně bloudím životem, bez smyslu či směru.	1	2	3	4	5	6	7
20) Můj život je užitečný.	1	2	3	4	5	6	7
21) Můj život je významný.	1	2	3	4	5	6	7
22) Můj život je opravdu hodnotný.	1	2	3	4	5	6	7
23) Svého života si velice vážím.	1	2	3	4	5	6	7

7.3 Přepis emailové komunikace s probandy a probandkami

Přiloženy jsou jak přepisy emailové komunikace s experimentálními skupinami, tak emaily zaslané kontrolním skupinám.

Úvodní email po vstupním testování – experimentální skupina

Ahoj,

dnes jsi na konci přednášky doc. Hnilici vyplnil/a testovou baterii a obdržel/a SUC Manuál. Všechno probíhalo ve spěchu a možná zmateně, takže vše radši ještě jednou napíšu do emailu.

Počínaje dneškem můžeš začít pracovat na svém manuálu. Manuál má celkem 3 oddíly:

1. oddíl (vypracovávej 15. - 21. 10.)
2. oddíl (vypracovávej 22. - 28. 10.)
3. oddíl (vypracovávej 29. 10. - 4. 11.)

Vždy bys měl/a v daný časový interval vypracovat danou část manuálu. Nezáleží na tom, jestli uděláš celý oddíl "na jeden zátah" anebo po kouskách; je na každém, jak si bude manuál dávkovat.

Zapečetěné oddíly (2. a 3.) odpečet' v první den časového úseku pro daný oddíl. Možná sis už všiml/a, že "pečeti" nejsou úplně přesné. Na Pečeti je vždy napsáno, jakých kapitol se daný oddíl týká (někdy totiž nebylo možné zapečetit celý oddíl, aniž by se tím nezakryl předcházející).

Vždy v první den oddílu ti zašlu emailem upozornění. Po dokončení celého manuálu ti s časovým odstupem pošlu odkaz na online testovou baterii na závěrečné testování. Nebude o nic delší než úvodní baterie. Více informací o závěrečném testování zašlu ke konci posledního oddílu.

V případě, že bys měl/a nějaké otázky, problémy, potíže atd. neváhej mne kontaktovat na tomto emailu, který pravidelně kontroluji.

Ještě jednou děkuji za tvůj drahocenný čas a přeji příjemné zážitky s manuálem

Filip Kadlec
sucmanual@gmail.com

Email k vyplňování druhé části Manuálu – experimentální skupina

Ahoj,

počínaje dneškem se můžeš pustit do II. oddílu manuálu, tedy kapitol 13-15. Pokud jsi do dnešního dne nestihl/a něco z I. oddílu, stačí, když to zbývajících doděláš ještě předtím, než se pustíš dál.

Pro ujištění jenom upřesňuji, že otevření II. oddílu neznamena, že jej musíš hned dneska vyplnit, máš na něj čas až do 28.10.

Velmi Ti děkuji za čas, který manuálu věnuješ. Doufám, že manuál je pro Tebe zajímavý a přínosný.

Filip Kadlec

Email k vyplňování třetí části Manuálu – experimentální skupina

Ahoj,

počínaje dneškem se můžeš pustit do závěrečného III. oddílu manuálu, tedy kapitol 16-20. Pokud jsi do dnešního dne nestihl/a něco z II. oddílu, stačí, když to zbývajících doděláš ještě předtím, než se pustíš dál.

Pro ujištění jenom upřesňuji, že otevření III. oddílu neznamená, že jej musíš ihned dneska vyplnit, máš na něj čas až do 4.11.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:

5. 11. očekávej email s informacemi týkající se následného retestování. Je důležité, aby sis mail přečetl/a pokud možno hned 5.11., bude obsahovat důležité informace ohledně uzavření celého výzkumu

Velmi Ti děkuji za čas, který manuálu věnuješ. Doufám, že manuál je pro Tebe zajímavý a přínosný.

Filip Kadlec

Email k ukončení práce s Manuálem – experimentální skupina

Ahoj,

dnešním dnem bys již měl/a mít vypracovaný celý SUC manuál. Pokud ti stále něco schází, prosím, dokonči manuál v co nejbližší možné době. Pokud jsi již manuál dokončil/a (nebo jej brzy dokončíš), rád bych tě požádal, zda-li bys jej mohl/a na některé z následujících přednášek předat doc. Hnilicovi.

Odevzdání vyplněného manuálu je ale ZCELA DOBROVOLNÉ. Pokud si chceš svůj manuál nechat, neodevzdávej jej. Pokud se jej rozhodneš odevzdat, bude se všemi daty zacházeno jako s důvěrnými a jejich případná prezentace bude zcela anonymní.

Zároveň v nejbližších dnech očekávej email ohledně závěrečného testování. Bude se jednat o úplně poslední část celého experimentu.

Děkuji ti za tvůj čas

Filip Kadlec

Email s informacemi ohledně závěrečného testování – experimentální skupina

Ahoj,

v první řadě bych Ti znovu rád poděkoval za čas, který si věnoval/a SUC Manuálu. Nyní bys již měl/a mít celý manuál vypracovaný a přichází tedy poslední část výzkumu - závěrečné testování.

TVÉ testování proběhne ONLINE V ÚTERÝ 12.11. 2013 (tedy již příští týden). Závěrečný test bude přístupný přes odkaz, který nalezneš v mailu, který ti v den testování přijde. Závěrečný test nezabere více času než test úvodní. Jedinou odlišností je, že budeš muset do testu vyplnit svůj Kód (tedy číslo, které se nachází na přední straně Manuálu (pokud jsi číslo zapomněl/a nebo jej zkrátka nevíš, napiš mi, prosím, v předstihu, a já ti tvé číslo pošlu). Tento termín testování je pro tebe a určitou skupinu osob specifický, proto prosím svůj odkaz následně neposkytuj žádným dalším účastníkům experimentu (ti včas obdrží ke své osobě relevantní informace).

JE DŮLEŽITÉ, aby ses pokusil/a ZÁVĚREČNÝ TEST VYPLNIT HNED 12.11., případně v co nejbližším možném termínu (v rámci několika málo následujících dní).

Až bude celý výzkum ukončen a zpracován, budeš podrobně informován/a o smyslu a výsledcích celé studie.

Děkuji ti za tvůj čas,
Filip Kadlec

PS: Pakliže jsi Manuál dokončil/a, rád bych tě požádal, zda-li bys jej mohl/a na některé z následujících přednášek předat doc. Hnilicovi. Odevzdání vyplněného manuálu je ale ZCELA DOBROVOLNÉ. Pokud si chceš svůj manuál nechat, neodevzdávej jej. Pokud se jej rozhodneš odevzdat, bude se všemi daty zacházeno jako s důvěrnými a jejich případná prezentace bude zcela anonymní.

Email s odkazem na závěrečnou testovou baterii – experimentální skupina

Ahoj,

v první řadě bych Ti znovu rád poděkoval za čas, který si věnoval/a SUC Manuálu. Nyní bys již měl/a mít celý manuál vypracovaný a přichází tedy poslední část výzkumu - závěrečné testování.

Na následujícím odkazu nalezneš závěrečný dotazník určený tobě k vyplnění:

<http://zaverecna-testova-baterie.vyplnto.cz/>

Závěrečný test nezabere více času než test úvodní. Jedinou odlišností je, že budeš muset do testu vyplnit svůj Kód (tedy číslo, které se nachází na přední straně Manuálu (pokud jsi číslo zapomněl/a nebo jej zkrátka nevíš, napiš mi, prosím, a já ti tvé číslo pošlu).

Tento termín testování je pro tebe a určitou skupinu osob specifický, proto prosím svůj odkaz následně neposkytuj žádným dalším účastníkům experimentu (ti včas obdrží ke své osobě relevantní informace).

JE DŮLEŽITÉ, aby ses pokusil/a ZÁVĚREČNÝ TEST VYPLNIT HNED DNES (12.11.), případně v co nejbližším možném termínu (v rámci několika málo následujících dnů).

Až bude celý výzkum ukončen a zpracován, budeš podrobně informován/a o smyslu a výsledcích celé studie.

Děkuji ti za tvůj čas,
Filip Kadlec

Úvodní email po vstupním testování – kontrolní skupina

Ahoj,

před dvěma týdny jsi na přednášce doktorky Smetáčkové vyplnil testovou baterii týkající se tvých pocitů ohledně cílesměrnosti a osobního smyslu tvého života. A právě téma onoho dotazníku je tématem mé bakalářské práce.

Vyplnění dotazníku na přednášce byla první část výzkumu, ve kterém jsem tě požádal o pomoc. **Abych ale mohl výzkum zdárně dokončit, budu od tebe potřebovat vyplnit ještě jeden dotazník (online), který ti svým rozsahem nezabere více času než dotazník úvodní, a mně tak velmi pomůžeš ke zdárnému zakončení výzkumu.**

A teď k věci - v určené datum ti přijde email z této adresy s odkazem na dotazník. Pro vyplnění dotazníku budeš potřebovat pouze svůj kód (je třeba jej do dotazníku vyplnit), který ti zasílám níže.

Tvůj kód: 123

Pro potřeby výzkumu je důležité, abys dotazník následně vyplnil pokud možno v den, kdy odkaz obdržíš, případně v horizontu pár dní poté, ne však s příliš velkým odkladem (max zhruba +3 dny). **Datum, kdy ti bude odkaz zaslán, ti dám vědět emailem.**

Celý výzkum bude zpracováván a prezentován anonymně.

Ve chvíli, kdy budu mít celý výzkum zpracován, tě emailem informuji o účelu a výsledku celého výzkumu.

V případě dotazů mne neváhej kontaktovat na tomto emailu - sucmanual@gmail.com

Děkuji ti za tvůj čas,

Filip Kadlec

Email s informacemi ohledně závěrečného testování – kontrolní skupina

Ahoj,

v první řadě bych Ti znovu rád poděkoval za čas, který si věnoval/a testové baterii na přednášce doktorky Smetáčkové. Abych mohl celý výzkum zdárně dokončit a zaslat ti výsledky celé studie, potřebuji tvou pomoc - podstoupit ještě jedno, poslední, testování.

TVÉ závěrečné testování proběhne ONLINE VE ČTVRTEK 30.1. 2014 (tedy na konci ledna). Závěrečný test bude přístupný přes odkaz, který nalezneš v mailu, který ti v den testování přijde. Závěrečný test nezabere více času než test úvodní. Jedinou odlišností je, že budeš muset do testu vyplnit svůj Kód (tedy číslo, které jsem ti zaslal v předchozím emailu (pokud jsi číslo zapomněl/a nebo jej zkrátka nevíš, napiš mi, prosím, v předstihu, a já ti tvé číslo pošlu). Tento termín testování je pro tebe a určitou skupinu osob specifický, proto prosím svůj odkaz následně neposkytuj žádným dalším účastníkům experimentu (ti včas obdrží ke své osobě relevantní informace).

JE DŮLEŽITÉ, aby ses pokusil/a ZÁVĚREČNÝ TEST VYPLNIT HNED 30.1. 2014, případně v co nejbližším možném termínu (v rámci několika málo následujících dnů).

Až bude celý výzkum ukončen a zpracován, budeš podrobně informován/a o smyslu a výsledcích celé studie.

Děkuji ti za tvůj čas,
Filip Kadlec

Email s odkazem na závěrečnou testovou baterii – kontrolní skupina

Ahoj,

v první řadě bych Ti znovu rád poděkoval za čas, který si věnoval/a vstupnímu testování na přednášce doktorky Smetáčkové. Vyplnění dotazníku na přednášce byla první část výzkumu, ve kterém jsem tě požádal o pomoc. **Abych ale mohl výzkum zdárně dokončit, budu od tebe potřebovat vyplnit ještě jeden dotazník (online), který ti svým rozsahem nezabere více času než dotazník úvodní, a mně tak velmi pomůžeš ke zdárnému zakončení výzkumu.**

Na následujícím odkazu nalezneš závěrečný dotazník určený tobě k vyplnění:

<http://zaverecna-testova-baterie-3a.vyplnto.cz/>

Jedinou odlišností je, že budeš muset do testu vyplnit svůj Kód (pokud jsi číslo zapomněl/a nebo jej zkrátka nevíš, napiš mi, prosím, a já ti tvé číslo pošlu).

Tento termín testování je pro tebe a určitou skupinu osob specifický, proto prosím svůj odkaz následně neposkytuj žádným dalším účastníkům experimentu (ti včas obdrží ke své osobě relevantní informace).

JE DŮLEŽITÉ, aby ses pokusil/a ZÁVĚREČNÝ TEST VYPLNIT HNED DNES (30.1.), případně v co nejbližším možném termínu (v rámci několika málo následujících dnů).

Až bude celý výzkum ukončen a zpracován, budeš podrobně informován/a o smyslu a výsledcích celé studie.

Děkuji ti za tvůj čas,
Filip Kadlec